

## Конспект утренней гимнастики для детей разновозрастной группы

**Тема:** «На зарядку становись!»

**Возрастная группа:** старшая - подготовительная

**Цель:** создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений и его пробуждения для нормальной жизнедеятельности.

**Цель:** создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений; создание бодрого настроения и повышение работоспособность организма.

**Задачи:**

**Образовательная:** совершенствовать основные двигательные умения и навыки; совершенствовать умение ориентироваться в пространстве, при построении в колонну, при перестроении в две колонны; совершенствовать умение правильно дышать носом, соблюдать правильную осанку; обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике; формировать выразительность движений;

**Развивающая:** развивать все группы мышц, координацию движений, выносливость, точность движений при выполнении упражнений; способствовать развитию быстроты, силы, выносливости; развивать общую музыкальность детей (сенсорные способности, слух, чувство ритма)

**Воспитательная:** воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, раскрепощенность, ценность, творчество в движении, дружелюбие друг к другу.

**Оборудование:** аудиозаписи, колонки.

	Содержание	Методические указания	Дозировка	Темп
<b>1 часть</b> <b>Вводная</b>	- Доброе утро, ребята! Начинаем утреннюю гимнастику. Подравнялись, подтянулись. И друг-другу улыбнулись! Равняйся, смирно, направо, в обход по залу за направляющим шагом марш!	Шагать за направляющим, друг за другом, спину держать прямо.	15 сек	Медленный
	Ходьба на носочках	Руки вверх, идем на носочках Ладони смотрят друг на друга, пальцы прижатые, локти не сгибаем.	15 сек	Умеренный
	Обычная ходьба	Спина прямая	5 сек	Медленный
	Ходьба на пятках	Руки на поясе, идем на пятках, спину держим прямо, локти разводим в стороны, голову не отпускаем.	15 сек	Умеренный
	Обычная ходьба	Спина прямая	5 сек	Медленный
	Ходьба на внешней стороне стопы	Руки к плечам, идем на внешней стороне стопы,	15 сек	Умеренный

		не сгибаемся, держим спину ровно.		
	Обычная ходьба	Спина прямая	5 сек	Медленный
	Ускоренная ходьба	Шагать быстро, с пятки на носок, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу..	15 сек	Быстрый
	Бегом марш!	Бежать друг за другом, соблюдать дистанцию, дышим носом, на пятки не наступаем, бежим легко.	1 мин	Быстрый
	Ускоренная ходьба	Шагать быстро, с пятки на носок, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу..	15 секунд	Умеренный
	Обычная ходьба	Спина прямая	5 секунд	Медленный
	Бег с захлестывание голени	Бег умеренный, руки на поясе, ноги поднимаем как можно выше	15 секунд	Умеренный
	Ускоренная ходьба	Шагать быстро, с пятки на носок, руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу..	15 сек	Умеренно
	Обычная ходьба, восстанавливаем дыхание. Руки через стороны глубокий вдох носом, руки опускаем выдох через рот.	Шагать медленно друг за другом, руки от груди разводим в стороны.	15 сек	Медленный
	Через середину зала в две колонны становись	Перестраиваемся в две колонны, по голубым ориентирам	10 сек	Медленный
<b>2 часть Общеразвивающие упражнения</b>	<b>Музыкальная разминка «Малышарики». Дети выполняют упражнения по показу и речевому сопровождению воспитателя, под текст песни.</b> 1. «Отбивание ритма ногой» И.п. — основная стойка, руки на поясе. 1-отбивание ритма правой ногой,	Спину прогибаем; ногу ставим на носок, колени не сгибаем.	6 раза	Медленный

	<p>2-отбивание ритма левой ногой</p> <p><b>2. «Прыжки на двух ногах»</b> И.п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки вокруг себя в право/ влево</p> <p><b>3. «Разведения рук через стороны стоя»</b> И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам, кулаки сжаты. Под музыкальное сопровождение разводим поочередно правую/ левую руки.</p> <p><b>4. «Повороты туловища вокруг оси на шаге влево/ вправо»</b> И.П. – основная стойка, руки вниз по телу.</p> <p><b>5. «Повороты туловища вправо - влево»</b> И.п. — ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки в сторону параллельно полу; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки в сторону параллельно полу; 4 – и.п.</p> <p><b>6. «Сгибание ног под прямым углом»</b> И.п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – согнуть правую ногу под прямым углом, хлопок под коленом 2 – тоже самое с левой ногой.</p> <p>Повторение упражнений с первого по четвертое</p> <p><b>7. «Наклоны туловища вперед»</b> И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – наклониться вперед, руки в стороны 2 – и.п.;</p>	<p>Спину держим прямо, руки не сгибаем в локтях, колени не сгибаем.</p> <p>Пятки не отрываем от пола, спину держим прямо, руки не сгибаем в локтях.</p> <p>Спину держим прямо, ноги прямые, тянемся к носкам.</p> <p>Руки не сгибаем в локтях, спину держим прямо, ноги не сгибаем в коленях, держим равновесие. Спину держать прямо, голова смотрит вперед,</p>	<p>5 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10-12 раз, 3 подхода</p>	<p>Медленный</p> <p>Умеренный</p> <p>Умеренный</p> <p>Умеренный</p> <p>Медленный</p> <p>Быстро</p>
--	--	--	--	--

	8. «Приседания» И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – присесть, руки вперед; 2 – встать;	руки поднимаем над головой.		
<b>3 часть</b> <b>Заключительная</b>	Перестраиваемся в одну колонну, за направляющим идем по залу шагом марш.	Шагать по залу за направляющим	10 сек	Медленно
	Ускоренная ходьба	Соблюдать дистанцию	15 сек	Умеренно
	<b>Музыкальное сопровождение «Пробежка»</b> Ну-ка, ...не мешкай, Упражнение «Пробежка»! Бегом марш	Бежать друг за другом, не наталкиваться друг на друга	1 мин	Быстрый
	Вы просто молодцы! А теперь давайте покажем, как красиво умеете шагать. Пройдите спортивным шагом круг почета. Шагом марш!	Спина прямая	15 сек	Умеренно
	Направляющий ведет колонну до конца зала. На месте стой, раз- два.	Шагают до конца зала	10 сек	Медленно
	Наша речевка «Чтобы день твой был в порядке, начинай его с зарядки»			