

План-конспект утренней гимнастики

(подготовительная к школе группа)

Тема: «Весна идет, весне дорогу».

Цель: Подготовка организма ребенка к предстоящей активной деятельности в течение дня посредством выполнения разных видов ходьбы и бега, комплекса имитационных упражнений, включающих упражнения профилактической направленности.

Задачи:

Оздоровительная: осуществлять профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Образовательная: совершенствовать ходьбу с заданием: приставным шагом, на пятках, бег змейкой и бег в разном темпе по сигналу, соблюдать направление движения отдельных частей тела при выполнении упражнений.

Воспитательная: воспитывать положительное отношение к регулярному выполнению физических упражнений в утреннее время.

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводно-подготовительная часть	1. Построение; Приветствие; Сообщение задачи занятия.	30 секунд	«В шеренгу становись! Вы хотите быть здоровыми, бодрыми, активными в течении всего дня? Согласны? Ответы детей
	2. Перестроение в колонну по одному	1 круг	«В колонну по одному становись».
	3. Ходьба без задания	1 круг	«В обход налево, шагом марш!»
	4. Ходьба с заданием: А) ходьба на носках И. п. руки верх	1 круг	«С заданием, марш! Идет как гимнасты Спину держим прямо! Без задания марш!»

	Б) ходьба на пятках И. п. руки на пояс	1 круг	«С заданием марш! Соблюдаем дистанцию! Спину держим прямо! Без задания марш!»
	5.Бег без задания	1 круг	«Без задания бегом марш» «Соблюдаем дистанцию!»
	6.Бег с заданием: а) змейкой б) бег в разном темпе	2 круга	Когда я стукну в бубен 1 раз – идем , 2- бежим. Внимательно слушаем сигнал, соблюдаем дистанцию.
	7.Ходьба с восстановлением дыхания И.п. руки вниз 1-2 руки в стороны, глубокий вдох через нос 3-4 И.п. выдох через рот	6 раз	«Шагом марш!» Восстанавливаем дыхание.
	8.Остановка	10 с	«На месте стой! Раз, два».
	9.Перестроение в круг	20 с	В круг становись
Основная часть	10.Комплекс ОРУ И. п. широкая стойка, руки на пояс 1- руки в стороны 2-руки перед собой 3- хлопок 4- руки в стороны 5 - И.п.	8 раз	Спина прямая, руки прямые.

И. п. широкая стойка, руки внизу. 1- наклон к правой ноге 2- И.п 3- наклон к левой ноге 4- И.п	8 раз	Спина прямая, стараемся, ниже наклонится, не сгибая колен.
И. п. стойка, руки внизу. 1-правую ногу поднять 2- хлопок под правой ногой 3- И. п. 4- левую ногу поднять 5- хлопок под левой ногой 6- И.п.	8 раз	Спину держим прямо, руки и ноги не сгибаем
И.п. стойка, руки на пояс. 1- наклон вправо 2- И.п 3- наклон влево 4- И.п	8 раз	Стараемся сильнее сделать наклон.
И.п. стойка ноги врозь, рук перед грудью. 1 – поворот вправо 2 - И.п. 3 – поворот влево 4 – И.п.	8 раз	Прыгаем аккуратно.
И.п стойка,руки на пояс 1- прыжок вправо 2- прыжок влево 3-прыжок вперед 4-прыжок назад	8 раз	
11. Перестроение в колонну по 1	10 секунд	«Направо, раз, два. В обход налево шагом марш».
12.Бег без задания	1 круг	«Без задания бегом марш! Соблюдаем дистанцию!»

	<p>13.Ходьба с восстановлением дыхания И.п. руки вниз</p> <p>1-2 руки в стороны, глубокий вдох через нос</p> <p>3-4 И.п. выдох через рот</p>	5 раз	<p>«Шагом марш!»</p> <p>Восстанавливаем дыхание.</p>
	14.Остановка		«На месте стой! Раз, два.»
Заключительная	15.Подведение итогов		«Спасибо зарядке, здоровье в порядке».