

Комплекс утренней гимнастики

для подготовительной к школе группы

Цель: подготовка организма ребенка к предстоящей активной деятельности в течение дня, посредством выполнения в разных видах ходьбы и бега, комплекса ОРУ включающих упражнения профилактической направленности.

Задачи:

Оздоровительная: осуществлять профилактику нарушения осанки и плоскостопия.

Образовательная: совершенствовать ходьбу, прыжки на двух ногах, умение выполнять упражнения с разной амплитудой, точно выполнять разнообразные движения отдельных частей тела.

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

	Содержание учебного материала	Дозировка	Методические рекомендации
Водно-мотивационная часть	Построение, приветствие	30 сек	В шеренгу становись! Подравняйтесь по линии. Руки вниз, спина прямая. Внимание, равняйся, смирно! Здравствуй дети! Сегодня мы с вами будем выполнять разные виды ходьбы и бега, которые полезны для вашего здоровья.
	Перестроение в колонну по 2		На право раз, два!
	Ходьба без задания		В обход налево шагом марш! Идем спокойно, спина прямая.
	Ходьба с заданием: Ходьба на носках И.п. – руки перед собой	1 круг	«С заданием, марш! На носки выше встали, Руки выше тянем. На носок поднимаемся выше Спину держим прямо! Без задания марш!» Стараемся выше подняться на носки.
	Ходьба с высоким подниманием колен И.п. – руки на пояс	1 круг	«С заданием марш! Колено поднимаем выше Соблюдаем дистанцию! Спину держим прямо! Без задания марш!»
	Бег без задания	1 круг	Бегом марш!
	Бег с заданием: С высоким подниманием	1 круг	«Бегом марш!» Колени высоко поднимать

	колен И.п. – руки согнутые на уровне пояса, локти прижаты, бег с высоким подниманием колена.		«Закончили!»
	Приставными шагами И.п. – руки на пояс	1 круг	
	Ходьба на восстановление дыхания. 1-2 руки в стороны, вдох через нос 3-4 И.п. - выдох через рот	3 раза	«Шагом марш!» Стараемся делать глубокий вдох и хороший длинный выдох.
	Остановка, перестроение в круг		«На месте стой! Раз, два» «В круг становись» «Разомкнутся»
Основная часть	Комплекс ОРУ		
	1. И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе 1 - наклон тела в правую сторону; 2 - И. п.; 3 - наклон тела в левую сторону; 4 - И. п. 5 – наклон вперед 6 – И. п.	8 раз	Колени не сгибаем, стараемся сильнее выполнить наклон.
	2. И.п – стойка ноги врозь, руки внизу 1 –, руки к плечам 2- И. п. 3 – руки к плечам 4 – И. п.	8 раз	Спина прямая, ноги прямые.
	3. И.п - стойка, ноги врозь, руки на пояс 1 – выпад правой ногой 2 – И. п. 3 – выпад левой ногой 4 - И.п	8 раз	Стараемся правильно выполнить упражнение.

	4. И.п - стойка, руки внизу 1 - присесть, руки вперед, 2 - И. п. 3 – присесть, руки вперед 4 – И. п.	8 раз	Руки прямые, не сгибаем в локтях.
	5. И. п. – сед ноги врозь 1- наклон к кончикам пальцев правой ноги. 2 – И. п. 3 – наклон к кончикам пальцев левой ноги 4 – И. п.	8 раз	Спина прямая, ноги в коленях не сгибаем
	6. И.п - основная стойка, руки на поясе 1 -3 подпрыгивание верх, вниз на двух ногах 4 - И.п	8 раз	Приземляемся на пальцы полусогнутых ног.
Закл юч и т е л ь н а я ч а с т ь	Перестроение		В обход налево шагом марш!
	Ходьба без задания	1 круг	Идем красиво, спина прямая, голова вперед, руки работают активно, выше поднимаем колено.
	Бег без задания	1 круг	Бегом марш!
	Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. И.п-руки внизу 1-2 руки в стороны, вдох через нос 3-4 и.п выдох через рот	1 круг	Шагом марш! Делаем глубокий вдох и хороший длинный выдох.
	Остановка		На месте стой раз – два. На право, раз – два.
	Подведение итогов		« Кто с зарядкой дружит смело, Тот с утра прогонит лень, Будет сильным и умелым, И веселый целый день!» «Я уверена, что после нашей утренней гимнастики вы будете бодрыми и активными в течение всего дня».