

МДОБУ «Великосельский детский сад №14»

**Конспект
утренней гимнастики в
подготовительной к школе
группе
«Малинка»**

Воспитатель: Шаломина И.А.

2018 учебный год

Конспект утренней гимнастики в подготовительной группе

(с использованием элементов ритмической гимнастики и танцевальных движений).

Цель:

Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развивать все группы мышц, координацию движений и умение ориентироваться в пространстве;
- формировать спортивные навыки (силу, выносливость, скорость);
- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Интегрируемые образовательные области: музыка.

Форма работы с детьми: двигательная.

Конспект утренней гимнастики в подготовительной группе

I часть, вводная.

Цель: организация внимания детей.

«Построились по порядку на утреннюю зарядку

Подравнялись, подтянулись.

И друг другу улыбнулись».

Команда на право

(Русская народная мелодия «Солдатушки – браво, ребяташки»).

- Ходьба обычная в колонне по одному.

- Корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках - руки вверх, ходьба на пятках - руки за спину, ходьба на внешней стороне стопы - руки на поясе, ходьба приставным шагом, обычная ходьба.

- Бег в умеренном темпе, бег змейкой, бег с высоким подниманием колен, беговой галоп, обычный бег, замедляем бег. (Русская народная мелодия «Валенки»).

- Ходьба с высоким подниманием коленей.

- Ходьба обычная с перестроением в 3 звена.

«А теперь, поторопитесь,

В три колонны становитесь».

II часть, основная:

Цель: Укрепление основных мышечных групп, формирование правильной осанки.

(Русская народная мелодия «Весёлые матрёшки»).

1. И. п. – основная стойка.

1- Поднять плечи, поворот головы вправо.

2 - И. п.

3 - Поднять плечи, поворот головы влево

4 - И. п.

Повторить 8 раз.

2. И. п. - основная стойка.

Наклоны туловища вправо и влево, руки на поясе.

1- наклон туловища вправо, правую ногу выставляем на носок, левую руку вверх.

2 - И. п.

3 - наклон туловища влево, левую ногу выставляем на носок, правую руку вверх.

4 - вернуться в И. п.

Повторить 8 раз.

3. И. п. – основная стойка, руки на поясе.

Поворот туловища с отведением руки назад.

1- поворот туловища вправо с отведением руки назад.

2 - И. п.

3 - поворот туловища влево с отведением руки назад.

4 - И. п. - основная стойка.

Повторить 8 раз.

4. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклон туловища вниз

1- наклон туловища вниз к правой ноге, руки вниз в замок перед собой.

2 - И. п.

3 - наклон туловища вниз к левой ноге, руки вниз, в замок перед собой

4- И. п.

Повторить 8 раз.

5. Приседания.

И. п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - присесть, руки вынести вперед.

2 – правую ногу на носок, руки на пояс.

3 – присесть, руки вынести вперед.

4 - левую ногу на носок.

И. п.

Повторить 8 раз.

6. И. п. - «сидя» (на коленях, руки к плечам).

1 - 1-3 - руки поднять вверх, потянуться.

2 – 3-4 - И. п.

Повторить 8 раз.

7. И. п. - на четвереньках, упор руками.

1- присесть, толчок прямой правой ногой.

2 - И. п.

3 - присесть, толчок прямой левой ногой.

4 - И. п.

Повторить 8 раз.

8. И. п. – основная стойка, руки внизу.

1 - ноги в стороны, хлопок руками над головой.

2 - И. п.

Повторить 6 раз.

Ходьба

9. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо, влево на счет 1 – 8.

Ходьба (восстанавливаем дыхание).

III. часть, заключительная:

Цель: выход из деятельности (расслабление мышц, восстановление дыхания).

(Русская народная мелодия «Ах, утушка моя луговая»).

-Перестроение в колонну по одному;

-обычная ходьба, с выполнением задания для рук (руки вперёд, руки вверх, руки в стороны, руки вниз);

- ходьба широким шагом;

- ходьба обычная с перестроением в круг.

Дыхательное упражнение.