**План-конспект утренней гимнастики смешанного типа**

**для старшей группы**

**«Добрые слова»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части. Мин. | Содержание | Доз. | Организационно-методические указания |
| 1 часть  Вводная | Построение, приветствие.  Строевые упражнения: а) Повороты налево, направо, кругом;  б) построение в колонну; | мин. | Комплекс утренней гимнастики, который мы сегодня будем выполнять, называется «Добрые слова», давать им объяснения и даже всем упражнениям дадим добрые названия.  Направо! Кругом! Налево! Налево! Молодцы. В обход по залу шагом марш! |
| Ходьба, ходьба с заданием: а) ходьба в колонне по одному;  б) ходьба на носочках, руки к плечам;  в) ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе; | мин.  ½ круга  ½ круга  ½ круга | Ребята, идем красиво, спины ровные, голова поднята!  Локти стараемся отвести назад, смотрим вперед, а не под ноги!  Высоко поднимаем ногу, спина ровная! |
| Бег, бег с заданием: а) бег в колонне по одному;  б) по сигналу (1 свисток) – смена направления.  Ходьба обычная (восстановление дыхания).  .  Перестроение в 2 колонны. | мин  1 круг  2 круга | Бегом марш! Не толкаемся, друг друга не обгоняем!  По свистку – поворачиваемся и бежим в другую сторону.  Шагом марш! Идем по залу, восстанавливаем дыхание.  Остановились. Сейчас перестраиваемся в 2 колонны.  Направо! Теперь размыкаемся по залу, чтобы друг другу не мешать. Руки в стороны ставь! Проверяем расстояние. |
| 2 часть | 1. упражнение «Вежливый»  и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.  1 – наклон головы вперед  2 – и.п.  2.упражнение «Добрый»  и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.  1-руки в стороны.  2-руки назад.  3-свести руки перед собой, обхватить плечи.  4-и.п.  3. упражнение «Здоровый»  и.п. – сидя, руки в упоре сзади, ноги вместе, прямые.  1-согнуть ноги в коленях.  2-поднять ноги вверх.  3-опустить ноги  4 – и.п.  4. упражнение «Выносливый»  и.п. - лежа на животе, руки под подбородком.  1-оторвать ноги от пола.  2,3 – держим ноги.  4-и.п.  5. упражнение «Веселый»  и.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. | мин. 6-8 раз  6 раз  6 раз  6 раз  15Х3 | Это упражнение называется «Вежливый». Какого человека называют вежливым? Вежливый – это человек, который всегда выполняет правила культурного поведения.  Упражнение делаем спокойно, без рывков, плавно. Спинку держим ровно! Воспитатель ведет счет на 2.  Воспитатель ведет счет на 4. Выполняет вместе с детьми 1 раз, далее дает указания.  Следить за осанкой детей, четкостью выполнения упражнения.  Какого человека называют здоровым? Это человек полный сил и энергии.  Воспитатель ведет счет на 4, выполняет вместе с детьми 1 раз, затем дает указания. Ноги держим ровно, стараемся поднимать выше и удерживать их, на следующий счет ноги не бросаем на пол, а плавно опускаем.  Какого человека называют выносливым? Этот человек легко переносит физическую нагрузку.  Воспитатель ведет счет на 4, выполняет вместе с детьми 1 раз, затем дает указания. Ноги поднимаем выше и удерживаем их, на следующий счет ноги не бросаем на пол, а плавно опускаем, прогибаем спинку.  Мне очень приятно видеть вас веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение.  А сейчас мы попрыгаем. Подпрыгивания чередуются с ходьбой на месте. Следить за осанкой детей. |
| 3 часть | Ходьба врассыпную по залу.  Дыхательное упражнение «Вырастем большие» | 20 сек | Во время ходьбы повторите слова, о которых сегодня шла речь во время утренней гимнастики.  Я вижу, вы все улыбаетесь. Мне очень приятно, что вы знаете столько добрых слов.  Остановились.  Поднялись на носки, потянулись вверх, руки тоже подняли вверх. Выросли! Вдох! Опустили руки вниз, опустились на всю стопу. Выдох! Глубоко вдыхаем, не торопимся. И еще раз! Вдох! Выдох! Молодцы!  И что мы всегда говорим в конце зарядки?  «Здоровье в порядке – спасибо зарядке!»  Молодцы! Всем хорошего дня! |