**План-конспект утренней гимнастики смешанного типа**

**для 1 младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части.  Мин. | Содержание | Доз. | Организационно-методические указания |
| 1 часть  Вводная  1мин. | Приветствие.  Построение в одну шеренгу.  Перестроение в колонну.  1.Ходьба и бег под музыку « Большие ноги шли по дороге, маленькие ножки бежали по дорожке».  Перестроение в круг.  Раздача мячей каждому ребенку. | 20 сек.  40 сек. | -Здравствуйте, ребята! Давайте с вами построимся друг за другом, чтобы у нас получился ровный заборчик.  -Молодцы! Угадайте, кто к нам пришел в гости из леса:  «Длинные ушки, грызет морковку и бегает ловко!»  -Правильно, это зайчик. Он очень любит заниматься спортом и хочет посмотреть,  как вы делаете утреннюю гимнастику!  Воспитатель одевает маску зайца и встает в начало шеренги.  -А теперь давайте повернемся все к окошку за зайчиком и будем прямо ходить, быстро бегать под музыку.  -Стоп! Молодцы!  -Смотрите, что нам принес зайчик! Это мячики, давайте с ними поиграем! Давайте встанем в круг!  Воспитатель раздает мяч каждому ребенку в руки. |
| 2 часть  Комплекс ОРУ с мячами | 1.«Покажи мячик»  И.п.: о.с., ноги слегка расставлены, руки с мячом внизу.  « Покажи мяч»- руки с мячиком вверх  «Нет мячика»-вернуться в и.п.  2. «Тик-так»  И.п.: о.с., ноги слегка расставлены, руки с мячом вытянуты вперед.  Повороты влево, вправо, глазами смотрим на мяч  3. « Где мячик»  И.п.: стоя, ноги вместе, мяч в руках.  Приседаем, мяч оставляем на полу, и.п., «Где мячик?».  Приседаем, берем мячик , и.п., «Вот он!»  4. «Вот мячик»  И.п.: сидя на полу, ноги вытянуты, мяч находится между ног, упор руками сзади.  Развести ноги в стороны- «Вот мячик», соединить ноги- «Нет мячика».  5. Подвижная игра: «Зайка беленький сидит» | 4 раза  4 раза  4 раза  4 раза | -Детки, встаньте ровненько, ножки слегка расставлены, ручки с мячиком опущены вниз. Когда я скажу «Покажи мяч», вы должны поднять ручки с мячиком вверх, когда скажу «Нет мячика»- вы опустите ручки с мячиком вниз. Начали!  -Молодцы!  -Следующее упражнение: «Тик-так». Встаньте ровненько, ножки слегка расставлены, ручки с мячиком вытянуть вперед. Поворачиваемся сначала в одну сторону, ручки с мячом держим прямо и смотрим на мяч, потом в другую сторону.  Смотрите на меня и повторяйте за мной! Начали!  Хорошо, закончили!  -Следующее упражнение: «Где мячик». Встаньте ровненько, ножки вместе, мячик держим в руках. Приседаем, мячик оставляем на полу и встаем: «Где мячик?». Опять приседаем, берем мячик в руки и встаем «Вот он!». Молодцы!  -Следующее упражнение: « Вот мячик». Садимся на пол, мячик кладем между ног, ручки назад, как я. Ножки разводим в стороны-«Вот мячик», соединяем ножки-«Нет мячика» Молодцы!  -А сейчас поиграем в игру.  Ну-ка, зайки, на полянку!  (показ воспитателя)  -Зайка беленький сидит  И ушами шевелит.  Вот так, вот так,  Он ушами шевелит.  (Дети шевелят кистями рук, подняв их к голове.)  Зайке холодно сидеть  Надо лапочки погреть.  Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп,  Надо лапочки погреть.  (Со слова «хлоп» и до конца фразы дети хлопают в ладоши).  Зайке холодно стоять,  Надо зайке поскакать.  Скок-скок, скок-скок,  Надо зайке поскакать.  (Со слов «скок» и до конца фразы дети подпрыгивают на обеих ногах на месте).  Кто-то зайку испугал,  Зайка прыг… и ускакал.  (Дети убегают на свои места). |
| 3 часть | Спокойная ходьба | 1 мин. | -Давайте детки проводим нашего зайку домой! Построились за мной и потихоньку пошли, не толкаемся! Спасибо зайка, что пришел к нам в гости! До свиданья, до встречи! Все молодцы, занятие закончено! |