**План-конспект утренней гимнастики смешанного типа**

**для 1 младшей группы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части.Мин. | Содержание | Доз. | Организационно-методические указания |
| 1 частьВводная1мин. | 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 частьКомплекс 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 мяч3. « 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 раза4 раза4 раза4 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 сидетьНадо 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! |