**План-конспект утренней гимнастики для детей младшей группы**

Место проведения: в группе

Физкультурный инвентарь: мячи по количеству детей.

*Программные задачи*: **Образовательные**. Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость). **Оздоровительные.** Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма. **Воспитательные**. Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  Минуты | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1 часть  3 мин  2 часть  5 мин  3 часть  2 мин | Построение, приветствие, повороты.  Ходьба в колонне друг за другом.  Ходьба на носках.  Ходьба с высоким подниманием колена.  Бег в колоне по одному за воспитателем.  Бег с захлестом голени назад.  Ходьба с восстановлением дыхания.  Взять из корзины мячи.  Построились, разомкнулись  Комплекс ОРУ с мячами:   1. Упражнение для мышц   плечевого пояса.  И.п.: Мяч в двух руках, руки прямые внизу.  1 – поднять мяч перед собой, 2 – мяч вверх, руки прямые, 3 – мяч перед собой, 4 – И.п.   1. Повороты   И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки прямые с мячом перед собой.  1 – Поворот вправо, 2 – И.п.,  3 – Поворот влево, 4 – И.п.   1. Упражнение на пресс.   И.п.: Лежа на спине, руки с мячом вверх, ноги вместе прямые.  1 – поднять прямые руки, поднять прямые ноги, достать мячом носочки. 2 – И.п.   1. Приседания.   И.п.: о.с.  1 – присели, мяч перед собой, руки прямые. 2 – И.п.   1. Прыжки.   И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди.  Прыжки на месте.  Бег за воспитателем в колоне по одному.  Мячи сложить в корзину.  Ходьба по кругу за воспитателем. Упражнения на восстановление дыхания.  Организованный уход | 1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  1 круг  ½ круга  Темп средний  5-6раз  Темп средний  5-6 раз  5-6 раз  10 раз  10 раз х 3  Темп средний  5-6 раз | Дети, встаем в круг, сделаем его большим-большим. Молодцы! Мы с вами будем делать утреннею гимнастику. Поставили руки на пояс. Повернулись друг за другом, шагом идем за мной по кругу.  Чтобы нам не потеряться  Нужно вместе нам держаться.  Отравляемся мы в лес.  Ждет нас много в нем чудес.  (ходьба в колонне друг за другом)  Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.  Чтоб его не затоптать, надо на носочки встать. (ходьба на носках).  По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!  По сугробам мы идем и не чуть не устаем (ходьба с высоким подниманием колена).  Начался снегопад. Снегу каждый очень рад. Побежим ловить снежинки, побежим ловить пушинки (бег в колонне за воспитателем). А теперь побежали, чтобы сверкали пятки (бег с захлестом голени назад).  Идем… Птицы улетали, крыльями махали. Вот так, вот так, крыльями махали. (ходьба, руки вверх - вдох, вниз – выдох). Молодцы! Идем за мной. Вот корзинка, возьмите себе мячик. Встали за полоску, разомкнулись, спинки ровные, носочки подравняли  А теперь смотрите на меня (воспитатель берет мяч двумя руками и показывает первое упражнение). Поставьте ножки узенькой дорожкой, мячик внизу, ручки прямые, Раз - поднять мячик перед собой. Вот так!, а теперь два - наверх, ручки не сгибаем. И обратно, три - перед собой, и четыре – опустили вниз. И еще раз…  Следующее упражнение. Встали ровненько, ножки узенькой дорожкой, прямые ручки перед собой. Будем выполнять повороты. Посмотрите на меня, вот так! Раз – поворот вправо (воспитатель показывает в зеркальном отражении), два – мячик перед собой, три – в другую сторону, четыре встать ровно. Молодцы! Еще раз…  А теперь легли на спинку, ручки подняли вверх ,ручки прямые, ножки лежать ровненько. А теперь мячиком дотронулись до ножек. Ручки не сгибаем, ножки тоже. И опустили. Снова подняли , мячиком достали до носочков. Молодцы! И еще раз…  Встали на ножки, пяточки вместе, носочки в разные стороны смотрят. Вот так! Раз – присели, ручки вперед, два – встали. Спинки ровные. Раз, два, раз, два. Молодцы!  А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Мячик вверх подбросим. И снова попрыгаем. Молодцы! А теперь побежали за мной. Мы бежали, мы бежали наши ноженьки устали… Прибежали мячики в корзинку положили….  Шагом за мной мы все пойдем, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. И еще раз… А теперь все дружно идем ручки мыть и на завтрак! |