Конспект утренней гимнастики в старшей группе

**Оборудование**: без предметов

**Цель:** Закреплять умения у детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать формировать правильную осанку; умения осознано выполнять движения.

**Задачи:** Воспитывать организованность , желание выполнять физические упражнения.

Развивать у детей двигательную активность, физические способности, быстроту, координацию движений выносливость в беге.

Ритмичность в выполнении движений

Продолжать повторять с детьми ходьбу с высоким подниманием колен. Продолжать упражнять в ходьбе и беге по одному.

**Содержание утренней гимнастики**

**Речевка**. На зарядку собирайся, дружно стройся, улыбайся.

Будем мы всегда здоровы,

Гриппа не боимся мы.

Будем спортом заниматься,

Будем крепкими расти.

1 часть Выполняем под песню «Чики-тыры»

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. По сигналу воспитателя дети перестраиваются в колонну по одному, ходьба в колонне по одному на носках и на пятках, руки на поясе (колени не сгибать). Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе. Бег в колонне по одному за воспитателем (до 1 мин ), темп бега умеренный. Переход на обычную ходьбу.

**2 часть** Выполняем движения под песню «Три желания» (караоке)

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1-4 вращение головы влево; 5-8 вращение головы вправо. Повторить 5-6 раза.
2. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1- руки вперёд; 2- руки вверх; 3- руки в стороны; 4- исходное положение. Повторить 5-6 раза.
3. И. п. : ноги на ширине плеч , руки на пояс. 1-2 наклоны туловища влево; 3-4 наклоны вправо. Повторить 5-6 раза.
4. И. п. : широкая стойка руки внизу. 1-3 пружинистые наклоны вперёд вниз; 4- вернуться в исходное положение. (5-6 раза).
5. И. п. : основная стойка, руки на поясе. 1-2 присесть, руки вынести вперёд; 3-4 вернуться в исходное положение. (5-6 раз).
6. И. п. : присесть, руки на пол . 1- прыжок, руки вверх; 2- вернуться в исходное положение. ( 5-6 раз).
7. И. п. : основная стойка, руки вдоль туловища. 1- выпад правой ногой вперёд; 2-3 пружинистые покачивания ; 4 – вернуться в исходное положение. То же левой ( 6 раз).

И. п. :основная стойка , руки на поясе. 1- прыжком ноги врозь , руки в стороны; 2- вернуться в исходное положение. На счёт 1-8 повторить 3-4 раза. Выполняется в среднем темпе

**Заключительная часть**.Выполняем движения под песню «Чики-тыры»

Перестроение в одну колонну. Ходьба в колонне по одному. Дети уходят в группу.