Конспект утренней гимнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание  |  Т/Д |  Методические указания |
| 1.Вводная часть1.1.Обычная ходьба1.2.Ходьба на пятках1.3.Ходьба с заданиями (хлопки)1.4.Обычный бег1.5.Бег змейкой1.6.Бег по диагонали1.7.Обычная ходьба | 1 круг1 круг1 круг2 круга1 круг1 круг | Носочки тянем выше, руки на поясе, спина прямая, смотрим вперёд.Хлопаем за головой, перед собой;Хлопаем по счёту, одновременно.Бежим точно друг за другом, не отстаём и не перегоняем.Бежим точно, из одного угла в другой. |
| **2.Основная часть****ОРУ:**1. «Наклоны головы»И.п.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.В.:1-наклон головы в сторону 2-исх.положение 3-в другую сторону 4-исх.положение | 7-8 раз( медлен.) | Наклоняем голову вправо, влево; посмотрели вверх-вниз.Спина прямая , голову резко не наклоняем, выполняем движения не торопясь, спокойно.Показ, счёт, пед.оценка |
| 2. «Незнайка»И.п.: стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.В.:1- поднять плечи как можно выше 2-исх.положение | 6-7 раз( средн.) | Поднимаем плечи вверх, опускаем вниз.Выше тянем плечи к ушкам, смотрим вперёд, голову не опускаем.Показ, счёт, пед.оценка |
| 3. «Шалтай-болтай»И.п.: стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине плеч.В.: 1-круг.движения руками до локтей 2-круговые движения всеми руками | 8-10 раз(быстр.) | Крутим руками до локтей, крутим всеми руками.Руки на уровне плеч, руками работаем энергично.Показ, счёт, пед.оценка. |
| 4. «Наклоны»И.п.: стоя, руки на поясе, ноги вместеВ.:1-наклон,хлопнуть за ногами 2-исх.положение | 7-8 раз(средн.) | Наклонились, хлопнули, выпрямились.Наклоняемся как можно ниже, дышим ровно.Показ, счёт, пед.оценка |
| 5. «Повороты»И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, ступни сомкнуты на полу, носки оттянуты, руки на поясе, голова прямо.В.:1-поворот в сторону 2-исх.положение 3-поворот в другую сторону 4-исх.положение | 6-7 раз(средн.) | Повернулись вправо, руки перед собой; вернулись в исх.положение.Поворот влево, руки держим ровно, ноги остаются в том же положении.Показ, счёт, пед.оценка |
| 6. «Гимнасты»И.п.: сидя, упор на прямые руки сзади, ноги согнуты в коленях.В.: 1- разогнуть и поднять ноги 2-исх.положение | 7-8 раз(средн.) | Разогнуть ноги, подержали в воздухе, опустили.Ноги прямые , выполняем упражнение одновременно, дышим ровно.Показ, счёт, пед.оценка |
| 7. «Прыжки»И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.В.: прыжки на месте в чередовании с ходьбой. | 8-10 раз(быстр.) | Прыгаем бесшумно, дышим ровно |
| **3.Заключительная часть**-упражнение на дыхание-обычная ходьба | 7-8- раз (1 круг) | Делаем глубокий вдох и выпускаем воздух (делаем выдох)Худ.слово: « Здоровье в порядке, спасибо зарядке!» |