Конспект утренней гимнастики

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Т/Д | Методические указания |
| 1.Вводная часть  1.1.Обычная ходьба  1.2.Ходьба на пятках  1.3.Ходьба с заданиями (хлопки)  1.4.Обычный бег  1.5.Бег змейкой  1.6.Бег по диагонали  1.7.Обычная ходьба | 1 круг  1 круг  1 круг  2 круга  1 круг  1 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 вместе  В.: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!» |