**Конспект проведения утренней гимнастики**

**в старшей группе**



**КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Тема: « Утро начинается с зарядки!»

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям

- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

-воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

Предварительная работа: составление плана-конспекта с учетом индивидуальных и психофизических возможностей каждого ребенка; подготовка спортивного зала, атрибутов и оборудования для проведения утренней гимнастики.

Взаимодействие с другими видами деятельности: познание, музыка

Оборудование: игрушка-клоун Плюх, муз. центр, музыкальный комплекс утренней гимнастики, шкатулка, витамины.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **части** | **Содержание и проведение комплекса** | **дозировка** | **темп** | **дыхание** | **Мет. указания** |
| I ВводнаяII ОсновнаяIIIЗаключительная | - Сегодня снова к нам на зарядку пришел клоун Плюх. Все готовы к утренней гимнастике? Тогда начинаем и все за клоуном повторяем.( звучит муз. комплекс утренней гимнастики №3Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному.Ходьба на носкахХодьба на пяткахХодьба боковым приставным шагомБег в колонне по одномуПерестроение в круг1Упр. «Наклоны головы»И.п. ноги вместе, руки вдоль туловищаВыполнение: на 1-3-наклон головы вперед На 2-4 - наклон головы назад2 Упр. « Баскейтбол»И.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловищаВыполнение: на 1-3-наклон туловища вперед На 2-4 – выпрямиться, имитируя бросок мяча вперед3Упр. «Штанга»И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловищаВыполнение: на1-наклон вперед 2-руки к груди 3-руки вверх 4-И.п.4Упр. «Лодочка»И.п. лежа на животе, руки впередВыполнение: на 1-3- прогнуться, оторвать руки и ноги от пола, прогнуться, покачаться 2-4-И.П., отдыхаем.5Упр. «Гимнастика для глаз»И.п. сидя на ковре, руки в упоре сзадиВыполнение: открываем и закрываем глаза, смотрим глазами вправо. Влево6Упр. « Паровозик»И.п. руки согнуты в локтяхВыполнение: ходьба со сменной направления и темпа7.Упр. « Дотянись до облака»И.п. ноги вместе , руки вдоль туловищаВыполнение На 1-3- руки вверх, подняться на носках 2-4 –И.п.8Упр. «Кузнечики»И.п. Ноги вместе, руки на поясеВыполнение: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбойПерестроение в колонну по одномуУпражнения на восстановления дыхания«Подышите, не дышите,Превосходно, отдохните,Руки вместе поднимайте, как красиво, опускайте.Наклонитесь , разогнитесь,Встаньте прямо, улыбнитесь!Всем! Всем! Доброе утро!\_ А чтобы нам не болеть, не чихать, не кашлятьКлоун Плюх всех угостит витаминами. | 3мин6-8раз6-8раз6-8 раз4 раза4 раза6-8 раз2 р. По 20 сек. | СреднийСреднийСреднийбыстрыйМедл.СреднийМедл.Медл.Медл.переменныйсреднийбыстрый | СвободноеВдохВыдохВыдохВдохВыдохВдохСвободноеСвободноеСвободноеВдохВыдохсвободный | « Спина прямая. Ноги поднимаем высоко!»«Выполняем упражнение медленно, плавно запрокидываем голову назад»«Ноги в коленях не сгибаем»«Руки поднимаем высоко, ноги в коленях не сгибаем»«Стараемся оторвать руки и ноги от пола»« смотрим влево, вправо только глазами»«Будьте внимательны, слушайте команды»«Поднимаемся на носках высоко»«Прыгаем легко, высоко» |