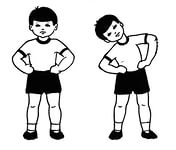
**Конспект проведения утренней гимнастики**

**в старшей группе**

[](https://yandex.ru/images/search?source=wiz&img_url=http://www.e-reading.mobi/illustrations/110/110143-i_148.png&uinfo=sw-1366-sh-768-ww-1366-wh-768-pd-1-wp-16x9_1366x768-lt-47&text=%D0%BA%D0%B0%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%BD%D0%BA%D0%B8%20%D1%87%D0%B5%D1%80%D0%BD%D0%BE-%20%D0%B1%D0%B5%D0%BB%D1%8B%D0%B5%20%D0%BE%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B5%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9&redircnt=1432751882.1&noreask=1&pos=19&rpt=simage&lr=194&pin=1)

**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 Вводная  II Основная  IIIЗаключительная | - 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 №3  Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному.  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба боковым приставным шагом  Бег в колонне по одному  Перестроение в круг  1Упр. «Наклоны головы»  И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища  Выполнение: на 1-3-наклон головы вперед  На 2-4 - наклон головы назад  2 Упр. « Баскейтбол»  И.п. ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища  Выполнение: на 1-3-наклон туловища вперед  На 2-4 – выпрямиться, имитируя бросок мяча вперед  3Упр. «Штанга»  И.П. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища  Выполнение: на1-наклон вперед  2-руки к груди  3-руки вверх  4-И.п.  4Упр. «Лодочка»  И.п. лежа на животе, руки вперед  Выполнение: 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 сзади  Выполнение: открываем и закрываем глаза, смотрим глазами вправо. Влево  6Упр. « Паровозик»  И.п. руки согнуты в локтях  Выполнение: ходьба со сменной направления и темпа  7.Упр. « Дотянись до облака»  И.п. ноги вместе , руки вдоль туловища  Выполнение На 1-3- руки вверх, подняться на носках  2-4 –И.п.  8Упр. «Кузнечики»  И.п. Ноги вместе, руки на поясе  Выполнение: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой  Перестроение в колонну по одному  Упражнения 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 кашлять  Клоун Плюх всех угостит витаминами. | 3мин  6-8раз  6-8раз  6-8 раз  4 раза  4 раза  6-8 раз  2 р. По 20 сек. | Средний  Средний  Средний  быстрый  Медл.  Средний  Медл.  Медл.  Медл.  переменный  средний  быстрый | Свободное  Вдох  Выдох  Выдох  Вдох  Выдох  Вдох  Свободное  Свободное  Свободное  Вдох  Выдох  свободный | « 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» |