**План - конспект**

**утренней гимнастики во второй младшей группе «Белочка»**

**МБДОУ «Академия детства» д/с № 15**

**Студентка:** Курочкиной Анны Рудольфовны.

**Цель**:создание условий для установления положительного эмоционального настроя на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции, закреплять двигательные навыки.

**Пространственно-временной ресурс**: 5-6 мин.

**Методическое обеспечение**: Шапка белочки.

**Теоретическое обеспечение**:

Т.Е. Харченко «Утренняя гимнастика в детском саду» Упражнения для детей 3-5 лет.– М.: «Мозайка-синтез».

Э.Я.Степаненкова «Физическое воспитание в детском саду» Для занятий с детьми 2-7 лет. –М.: «Мозайка-синтез», 2009.

**Вводная часть 1.5 мин.:**

Дети в спортивной форме заходят в зал. Воспитатель:

- Дети догадайтесь, кто сегодня к нам пришел в гости? Предлагает отгадать загадку:

«Хожу в пушистой шубке, живу в густом лесу.

В лесу на старом дубе орешки я грызу».

-Правильно, белочка. (Надевает шапку белочки, проводит зарядку.)

Построение детей в круг,ходьба в колонне по одному (15сек.). Ходьба на носочках (10 сек.). Ходьба приставным шагом назад (10 сек.). Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (10 сек.)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | Дозировка  Темп  Дыхание | Приемы подачи упражнений  Организационно-методические указания | Прямая речь |
| 1 | И.п- ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки, реки вперед, вверх. Вернуться в И.п. | 5- повторов  Средний  Произвольное | «Покажем белочке, какая у нас красивая спинка»  Хорошо потянуться. | -Белочка проснулась, улыбнулась, потянулась. |
| 2 | И.п.- сидя ноги врозь, руки в стороны. Руки перед грудью- помыть лапки. Вернуться в И.п. | 5-6 раз  Средний  Произвольное | Показ и объяснение воспитателя.  «Покажем белочке, как мы бельчатки, тоже любу помыть лапки» | Белочка моет лапки |
| 3 | И.п.- стоя, ноги на ширине плечь, руки опущены. Присесть, вернуться в И.п. | 5-6 раз  Средний  Произвольное | Показ и объяснение воспитателя.  Приседать и вставать плавно без резких движений. | Белочка грызет орешки. |
| 4 | И.п- лежа на животе, руки под подбородком. Согнуть в колене одну ногу. Вернуться в И.п. | По три раза каждой ногой.  Средний.  Произвольное. | Индивидуальные указания.  Поощрение. | Белочка греется на солнышке. |
| 5 | И.п- .- стоя, ноги на ширине плечь,руки на поясе. Прыжки вперед, назад. | 6 раз.  Быстрый.  Произвольное. | Белочка радуется.  «Покажите белочке, что вы тоже умеем высоко прыгать». | Белочка прыгает с ветки на ветку |

**Заключительная часть (1мин.)**

Перестроение в колонну по одному. Ходьба в спокойном темпеза белочкой(20сек). Восстановление дыхание. Дети благодарят белочку за зарядку, прощаются.