План-конспект утренней гимнастики

в подготовительной группе

ВОСПИТАТЕЛЬ: Ильченко Надежда Дмитриевна

ОБОРУДОВАНИЕ: бубен, кубики(8штук)

СПОРТИВНАЯ ОДЕЖДА: футболки, шорты.

МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ: физкультурный зал.

ДАТА: 21.01. 2014г.

ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ: 8.40.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание утренней гимнастики** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| Построение, ходьба в колонне по одному в обход предметов.Легкий бег, в чередовании с ходьбой.Перестроение в две колонны для выполнения ОРУ.**Упражнения без предметов**1. И.п. – основная стойка, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3- опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4- руки вниз.
2. И.п. – основная стойка, руки внизу. 1-2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 – вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1-2 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх до пояса; 3-4 – вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево.
5. И.п. – основная стойка, руки произвольно. На счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 прыжок с поворотом на 360%.

Ходьба в колонне по одному. Быстрый бег. Ходьба. Речевка | 1круг2раза по 15 сек.8 раз5-6 разПо 3 разаПо 3 раза2-3 раза2 круга | « В одну колонну становись!», « В обход по залу, налево шагом марш!», «В обход предметов марш!». Во время ходьбы следить за правильной осанкой, энергичными взмахами рук.«Бегом марш!» Воспитатель ускоряет темп бубна, дети переходят на легкий бег. Ритмичные удары – дети идут шагом. Следить, чтобы дети бежали легко, дышали носом. «Направляющие Настя и Стас». « За направляющими в две колонны становись!», «Назад, на вытянутые руки разомкнись!»«Основная стойка - пяточки вместе, носочки врозь» Показ упражнения, потом все вместе. Следить, чтобы дети выполняли одновременно.Следить, чтобы дети выполняли упражнение не торопясь, не забывали наклонять голову и до конца сводили локти. «Стойка ноги врозь – слегка расставили» При наклоне колени не сгибать. Упражнение выполняется плавно, не торопясь.Руки прямые, поворот на 90% Прыжки повторять с небольшими паузами, после того как дети восстановят равновесие.« За направляющим в обход по залу шагом марш!» « Бегом марш!» Быстрые удары в бубен задают темп бега.«Шагом марш!».Речевка: « Здоровье в порядке-спасибо зарядке!» |