**План-конспект утренней гимнастики**

**В Средней группе д.с. «Чебурашка»**

Оборудование: бубен ,мяч.

Одежда и обувь: футболки и шорты.

Место проведения: группа.

Время проведения: 8.45.

 Дата: 17.01.2014г.

 Воспитатель: Козулина Д.Б.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание утренней гимнастики | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 1.Построение в колонну.2. Ходьба в колонне по одному, с переходом на ходьбу на носках, на пятках.3. Легкий бег в чередовании с ходьбой.4. Перестроение в 3 колонны для выполнения ОРУ.ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ(МЯЧ)1. «Переложи мяч»

И.П.о.с.,мяч в правой руке;руки в стороны;руки вперед,переложить мяч. 2. «Наклон вперед.» И.П.ноги сомкнуты,мяч в правой руке;наклониться,переложить мяч в другую руку за ногами на уровне голени,и.п. 3. «Приседание» И.П.о.с.(пятки вместе,носки врозь),мяч сзади в опущенных руках;присесть;и.п. 4. «Поставь мяч на колено» И.П.о.с.,мяч впереди в опущенных руках;поднять правую(левую)согнутую ногу,мяч на колено;и.п. 5. «Перевороты» И.П. лежа на спине,руки за голову,мяч в прямых руках;перевернуться на живот,голову приподнять;и.п. 6.Прыжки «Зайцы» И.П.ноги вместе.Ходьба в колонне по одному.Энергичный бег.Ходьба.Речевка. |  6 шагов 3-4 раза 2 раза По 15 секунд 6 раз 6 раз 5 раз 6 раз 4 раза 10-15 пр, 2 раза 2 раза | Дети, постройтесь в колонну, подравняйтесь ,встаньте прямо, красиво ,как я стою. (Сама стою впереди немного сбоку от колонны по стойке «Смирно»). Звеньевыми будут Алина,Сережа,Костя. Шагом марш!Во время ходьбы слежу за правильной осанкой, энергичными взмахами рук, чтобы шли по краю ковра. Использую указания. На носках! Обычная ходьба! На пятках! Обычная ходьба!Приготовиться к бегу, руки на поясе! Бегом! Быстрыми и четкими ударами в бубен задаю темп бега, слежу,чтобы бежали легко, дышали носом. Шагом! Бегом! Шагом!Алина,выведи свое звено,теперь Сережа и Костя (Сама стою на месте ведущего каждого звена).Назад, на вытянутые руки разойдись! (проверяю размыкание и перехожу на другую сторону зала). Ко мне пово-рот! Выровнять звенья!(проверяю)Первое упражнение «Переложи мяч».Пятки вместе,носки врозь (проверяю).Начали: в стороны 1,вперед(переложили мяч в другую руку) 2,в стороны 3,опустили руки 4.Закончили. Хорошо делали. Слежу,чтобы дети выполняли одновременно.Следующее упражнение «Наклон вперед».Ноги поставили вместе,мяч взяли в правую руку. Начали:наклонились-переложили мяч в другую руку за ногами-1-2;выпрямились в и.п.3-4.Закончили. Молодцы! Слежу,чтобы дети ниже наклонились и хорошо выпрямлялись.Следующее упражнение «Приседание». Пяточки вместе-носочки врозь,мяч сзади в опущенных руках. Начали:1-2-присели;3-4-встали. Закончили.Молодцы!Следующее упражнение «Поставь мяч на колено».Пяточки вместе-носочки врозь,мяч впереди в опущенных руках. Начали:1-подняли правую(левую)согнутую ногу;2-мяч опустили на колено3-подняли левую(правую)согнутую ногу;4-мяч опустили на колено.Закончили! Молодцы!Следующее упражнение «Перевороты».легли на пол,руки положили за голову. Начали:перевернулись на живот,голову приподняли.Закончили.Теперь попрыгаем,как зайчики. Ноги вместе,руки на пояс! Прыгай! Шагом! Прыгай! Слежу,чтобы прыгали легко, высоко.Поворот! Вперед за ведущим! Приготовиться к бегу, руки на пояс! Бегом! Во время бега слежу, чтобы дети бежали энергично, дышали носом, слежу за правильной осанкой. Шагом! На месте стой! Раз-два! Вы все хорошо вели себя на гимнастике,хорошо занимались. Молодцы! Скажем речевку. Гимнастика окончена. |
|  |  |
|