Конспект

Проведения утренней гимнастики

В подготовительной к школе группе

МДОУ –ЦРР-д/с№ 46 «Филиппок»

Студентки 2 курса группы «К»

ГОУ ВПО ТГПУ им. Л.Н.Толстого

Аникаевой Евгении

Дата проведения

Подпись воспитателя

Цель : Формировать привычку здорового образа жизни.

**Задачи**

**Образовательные**:

-Продолжать формировать правильную осанку при ходьбе, беге и выполнении общеразвивающих упражнений ; регулировать дыхание.

-Продолжать учить координировано размахивать руками при ходьбе , беге и прыжках , выполнять движения в умеренном и быстром темпе, ускорять и замедлять движения .

**Воспитательные:** Воспитывать чувство взаимопомощи.

**Ход**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Виды упражнений и** **содержание**  | **Дыхание**  | **дозирорвка** | **Материалы** **И пособия** | **Методические приемы**  |
| **1** | **Ходьба в колонне** |  | **2кр** | **бубен** | **Ребятки, готовьтесь к утренней зарядке.****Постройтесь в шеренгу .** **Равняйсь, смирно. Начинаю играть в бубен. Ритм: 120 ударов в минуту .Хорошо идет маша, голову держит прямо , марширует ритмично. Гоша хорошо размахивает руками , голову держит прямо.**  |
| **2** | **Ходьба с высоким подъемом ног.**  |  | **0,5 кр.** |  | **А Сейчас пойдем, высоко поднимая ноги В бубен не играю , становлюсь и иду в противоположном направлении**  |
| **3** | **Ходьба на четвереньках** |  | **0,5кр.** | **Бубен.** | **А теперь пойдем как мишки .Опускаюсь на четвереньки , двигаюсь на встречу детям. Встали. Играю ритм в бубен во время ходьбы** |
| **4**  | **бег в колонне друг за другом** |  | **45с** | **бубен** | **Ребята, приготовьтесь к бегу. сопровождаю бег игрой в бубен. Иду в центре круга** |
| **5** | **Ходьба в колонне** |  | **0,5 кр** | **бубен** | **Идем быстрым шагом, постепенно замедляя ходьбу .Перестраиваемся в колонну** |
| **6** | **Построение в звенья** |  |  |  |  |
| **Общеразвивающие упражнения**  |  |  |  |  | **Сегодня мы будем делать комплекс упражнений «Цапля»** |
| **1** | **«Цапля машет крыльями»****И.П.: ноги: пятки вместе, носки врозь , руки внизу .****Поднять руки в стороны , сделать несколько волнообразных движений опустить .**  | **Руки в стороны – вдох , вниз -выдох** | **8 раз** |  | **Сегодня мы будем делать упражнение «Цапля»****«Цапля машет крыльями» .****И.П.: пятки вместе, носки врозь , руки внизу .****Показываю упражнение . « встаньте, дети , в исходное положение. Приготовились, начали .Четыре упражнения делаю вместе с детьми .Хорошо делает Диана, нужно постараться Вове** |
| **2**  | **«Цапля достает из болота лягушку»****И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе .Наклониться, дотронуться правой рукой до носка левой ноги , сказать «ква, ква, ква» .Колени не сгибать .вернуться в И.П. Выполнить то же левой рукой**  | **«Ква, ква, ква- выдох** | **8 раз** |  | **«Цапля достает из болота лягушку»И.П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе Наклониться , дотронуться правой рукой до носка левой ноги , сказать «ква, ква, ква» . Колени не сгибать Показываю упражнение .»дети , встаньте в исходное положение .приготовились, начали. Четыре упражнения делаю вместе с детьми .Хорошо делает Рома.**  |
| **3** | **«Цапля стоит на одной ноге».И.П.: пятки вместе , носки врозь , руки на поясе .Развести руки в стороны , поднять правую ногу , согнутую в колене .Вернуться в и.п.** | **Руки в стороны- выдох, вниз- вдох.** | **8 раз** |  | **«Цапля стоит на одной ноге».И.П.: ноги: пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Развести руки в стороны , поднять правую ногу , согнутую в колене. вернуться в И.П.Повторить с левой ноги** **Показываю упражнение .****Дети , встаньте в исходное положение .Приготовились, начали .Четыре упражнения делаю вместе с детьми.** |
| **4** | **«Цапля глотает лягушку»****И.П6 Сидя на коленях на пятках, руки вдоль туловища .Поднять руки вверх, хлопнуть над головой и одновременно приподняться на коленях** | **Вдох на слово «Хлоп»** | **7 раз** |  | **«Цапля глотает лягушку»И.П: сидя на коленях на пятках , руки вдоль туловища , поднять руки вверх, хлопнуть над головой и одновременно приподняться на коленях Показываю упражнение Дети , встаньте в исходное положение Приготовились, начали Три упражнения делаю вместе с детьми**  |
| **5** | **«Цапля стоит в камышах»** **И,П.: ноги: пятки вместе , носки врозь , руки на поясе .** **Наклон вправо- оторвать левую ногу от пола. влево- правую ногу.** | **Наклон- выдох. Возврат в и.п.- вдох**  | **8 раз**  |  | **« Цапля стоит в камышах» И.П.: Пятки вместе, носки врозь, руки на поясе .Показываю упражнение .»Дети , встаньте в И.П. Приготовились, начали Четыре упражнения делаю вместе с детьми**  |
| **6** | **«Цапля прыгает»** **И.П: Пятки вместе, носки врозь , руки на поясе .14 прыжков назад- вперед .Ходьба на месте**  |  | **14 прыжков- 14 шагов**  |  | **«Цапля прыгает»Дети, примите исходное положение .Показываю упражнение. Приготовились, начали .Несколько прыжков делаю вместе с детьми .Молодец, Даша. Прыгаешь высоко , голову держишь прямо**  |
| **111** | **Перестроение из звеньев в колонну.****Ходьба друг за другом в колонне по одному** |  | **1кр** |  |  |
|  | **Перестроение в ширенгу**  |  |  |  | **Речевка: «Каждый день зарядку делай- будешь сильным, будешь смелым!!** |
|  |  |  |  |  |  |