Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Крутинский детский сад «Светлячок»»

Крутинского муниципального района

Омской области.

Конспект

утренней гимнастики

(физическое развитие)

во второй младшей группе «Теремок»

Разработала и провела: воспитатель

первой квалификационной категории

Засухина А.Л.

Крутинка 2015г.

***Цель:*** Формирование привычки здорового образа жизни.

***Задачи:*** *Образовательные:* Закрепить умение ходить и бегать в колонне по одному; упражнять в ходьбе с изменением направления движения по сигналу воспитателя; дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции.

*Развивающие:* развивать музыкально-ритмические умения и навыки.

*Воспитательные:* воспитывать умение видеть друг друга и воспитателя.

***Интеграция:*** физическое развитие и художественно-эстетическое развитие.

***Методы и приёмы:*** наглядный (образец для подражания); словесный (образные сравнения, пояснение, указания); практический (многократное повторение).

***Форма организации:*** игровые упражнения.

***Время проведения:*** 8 минут.

***Оборудование:*** диск с музыкальным сопровождением.

***Ход:***

***Вводная часть:*** Дети стоят в колонне по одному. С началом музыки начинают движения по кругу. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Бег в колонне по одному. С окончанием музыки дети останавливаются, выравнивают круг.

***Основная часть.***

1. *«Часики».*И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Первая часть музыки выполняются наклоны головы вправо – влево, пауза, вторая часть музыки наклоны головы вперёд назад. (по 6 раз).
2. *«Рубим дрова».*И.п.: стоя ноги широкими воротцами, руки в замок. Поднять руки вверх – вдох, резко опустить вниз, наклон – выдох. (6раз).
3. *«Червячки».*И.п.: лёжа на спине, руки за головой. Дети поочерёдно сгибают и разгибают ноги, пауза. (3 подхода).
4. *«Петушок».*И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Поочерёдно поднимаем колено высоко, спина прямая, пауза, повтор движений. (3 подхода).
5. *«Лошадка».* Первая часть музыки прыжки, по кругу имитируя движения лошадки, руки на поясе. Вторая часть музыки прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе. Третья часть музыки – спокойная ходьба на месте.

***Заключительная часть.***

Упражнение на внимание и дыхание.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз.

1 – руки за голову – выдох,

2 – руки вверх посмотреть на руки – вдох,

3 – присесть руки вниз – выдох,

4 – и.п. – влох.(6раз).

***Рефлексия:*** «Спасибо зарядке здоровье в порядке».