

## План-конспект утренней гимнастики для детей средней группы

**Место проведения:** группа

**Физкультурный инвентарь:** султанчики по количеству детей.

**Программные задачи:**

**Образовательные.** Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость).

**Оздоровительные.** Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.

**Воспитательные.** Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

Части Минуты	Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
1 часть	Построение, приветствие, повороты.		Дети, встаем в круг, сделаем его большим-большим. Молодцы! Мы с вами будем делать утреннюю гимнастику.
3 мин	Ходьба в колонне друг за другом.	1 круг	Повернулись друг за другом, по ровненькой дорожке шагают наши ножки
	Ходьба на носках.	1 круг	На носочках шагаем- руки выпрямляем.
	Ходьба с высоким подниманием колена, хлопок под коленом	1 круг	Хлоп! Раз, ещё раз- под коленом похлопаем сейчас
	Ходьба «гуськом»	½ круга	А теперь пойдем как гуси к нашей миленькой бабусе
	Прыжки вперед	1 круг	Раз, два, три- ну-ка дружно встали мы
	Легкий бег друг за другом	4 круга	Ручки мы к груди прижали и как зайки поскакали
		½ круга	Молодцы- молодцы, побежали дружно мы!
	Ходьба с восстановлением дыхания.	2 круга	Закончили бег, идем шагом, восстанавливаем дыхание. Руки вверх-вдох через нос, руки вниз- выдох через рот.
2 часть	<b>Комплекс ОРУ с султанчиками :</b>	Темп средний	Ребята, на ковре лежат султанчики, возьмите себе пару, по одной в каждую руку, встаньте на полоску, разомкнитесь, спина ровная, носки подравняли
5 мин	1. Упражнение для мышц		А теперь смотрите на меня

<p>3 часть 2 мин</p>	<p>плечевого пояса. И.п.: ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз 1 – руки через стороны вверх, 2 – руки сверху скрестить, 3 – руки в стороны, 4 – И.п. 2. Наклоны в стороны И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. 1 – наклон вправо, 2 – И.п., 3 – наклон влево, 4 – И.п. 3. Наклоны вперед И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках, руки в стороны. 1 – наклониться вперед, руки скрестить. 2 – вернуться в и.п. 4. Упражнение на пресс И.п.: лежа на спине, ноги вытянуты, руки прямые за головой, султанчики в обеих руках 1 – присели, мяч перед собой, руки прямые. 2 – И.п. 5. Прыжки. И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом у груди. Прыжки на месте. Бег за воспитателем в колонне по одному. Мячи сложить в корзину.</p>	<p><b>4-5 раз</b> Темп средний</p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>4-5 раз</b></p> <p><b>10 раз</b></p> <p><b>10 раз x 3</b> Темп <b>средний</b> <b>5-6 раз</b></p>	<p>Поставьте ноги узкой дорожкой, султанчики вниз, руки прямые, Раз - руки через стороны вверх . два - руки сверху скрестить, руки не сгибаем. , три - руки в стороны, и четыре – вернулись в и.п.. И еще раз...</p> <p>Следующее упражнение. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки подняты вверх. Руки прямые, делаем наклоны Посмотрите на меня, вот так! раз – наклон вправо, два – вернулись в исходное положение , три – наклон влево, четыре – вернулись в исходное положение</p> <p>Следующее упражнение. Встали ровно, ноги узкой дорогой, султанчики в обеих руках, руки в стороны. Руки прямые, посмотрите на меня, как я делаю. раз – наклониться вперед, руки скрестить. два – вернуться в исходное положение.</p> <p>А теперь превратимся в зайчиков и попрыгаем. Мячик вверх подбросим. И снова попрыгаем. Молодцы! А теперь побежали за мной. Мы бежали, мы бежали наши ноженьки устали... Прибежали мячики в корзину положили.... Шагом за мной мы все пойдём, руки вверх – вдох, руки вниз – выдох. И еще раз... А теперь все дружно идем ручки мыть и на завтрак!</p>
--------------------------	--	---	--

	Ходьба по кругу за воспитателем. Упражнения на восстановление дыхания.  Организованный уход		
--	--	--	--