

План – конспект утренней гимнастики для средней группы

Цель, задачи

| Педагогические   | Образовательные  |
|--|--|
| <p>Цель: проведение утренней гимнастики с применением упражнений для подготовки организма детей к активной деятельности в течении всего дня посредством выполнения разных видов ходьбы и бега, комплекса общеразвивающих имитационных упражнений.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительная: проводить упражнения, направленные на укрепление опорно-двигательного аппарата</p> <p>Образовательная: совершенствовать ходьбу с высоким подниманием колена, на пятках, бег широким шагом, бег мелким шагом, совершенствовать умение правильно выполнять упражнения в обобщенном виде, подражая воспитателю</p> | <p>Цель: выполнение разных упражнений в утреннее время, чтобы быть активным в течении всего дня.</p> <p>Задачи:</p> <p>Оздоровительная: укреплять свои мышцы.</p> <p>Образовательная: делать разные упражнения как воспитатель</p> |

| Части утренней гимнастики     | Содержание материала  | Дозировка | Организационно-методические указания  |
|-------------------------------|---|-----------|---|
| Вводно-подготовительная часть | 1. Построение, приветствие, сообщение задач занятия   | 30с       | «Дети, станьте в одну шеренгу за Катей. Подравняйтесь по линии. Здравствуйте, Дети! Как вы думаете, здоровым быть хорошо или плохо? Вы хотите, чтобы мы сегодня с вами выполнили интересные и полезные упражнения для укрепления здоровья в которых мы покажем, как мы строим дом?» |
|                               | 2. Перестроение в колонну по одному   |           | «Повернитесь за Катей направо»  |
|                               | 3. Ходьба без задания   | 1 круг    | «За Катей в обход налево шагом марш»<br>« Старайтесь держать спину и голову прямо, держите дистанцию»   |
|                               | 4. Ходьба с заданием<br>а) ходьба с высоким подниманием колена;<br>И.п.: руки согнуты в локтях прижаты к туловищу, ладони смотрят вниз параллельно полу |           | «Ходьба с высоким подниманием колен, старайтесь держать спину ровно, держите равновесие, не торопитесь»<br>«Закончили!»   |

|                |  |        |   |
|----------------|--|--------|---|
|                | б) Ходьба на пятках;<br>И.п.: руки на пояс   |        | «Ходьба на пятках, Спину старайтесь держать прямо, соблюдайте дистанцию»<br>«Закончили!»  |
|                | 5. Бег без задания   | 2к     | «Бегом марш за Катей без задания» «Смотрите прямо, соблюдайте дистанцию»  |
|                | 6. Бег с заданием<br>а) бег широким шагом;   | 1круг  | «Побежали как будто перепрыгиваем лужи »<br>«Старайтесь делать широкие шаги, соблюдайте дистанцию. «Закончили!»   |
|                | б) Бег мелким шагом  | 1круг  | «Побежали мелким шагом»<br>«Старайтесь не обгонять друг друга, держите дистанцию» «Закончили!»  |
|                | 7. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания<br>И.п.: узкая стойка руки вниз 1-2 – руки в стороны, глубокий вдох через нос; 3-4 - руки вниз, выдох через рот и нос                                |        | «Шагом»<br>«Старайтесь сделать глубокий вдох и выдох»   |
|                | 8. Остановка   |        | «Остановитесь»  |
|                | 9. Перестроение в две шеренги  |        | «Дети, выбираем кружок который вам понравился и становимся на него . Перебегать с кружка на кружок нельзя»  |
| Основная часть | Комплекс ОРУ<br>«Замесим раствор»<br>И.п.: стойка. руки на поясе.<br>1- руки в стороны,<br>2- Руки перед собой, круговые движения кистями;<br>3- руки в стороны;<br>4- И.п.                            | 4-браз | Дети, предлагаю вам сегодня построить дом. Из чего строят дома ? А мы с вами построим из кирпичей, но для начала нам нужно развести раствор, чтобы мы смогли уложить наши кирпичи.<br>-спина ровная , руки прямые |
|                | «Укладываем кирпичи»<br>И.п.: стойка, руки внизу.<br>1-наклонится вперед, коснуться ладонями до пола<br>2-выпрямиться , руки вдоль туловища<br>3-Наклониться,вперед, коснуться пола ладонями<br>4-и.п. | 4-браз | Раствор готов, теперь укладываем кирпичи<br>Стараемся ладонями коснуться пола<br>Ноги прямые  |

|                      |  |        |   |
|----------------------|--|--------|---|
|                      | «Смотрим дом»<br>И.п.: стойка, руки на поясе<br>1-поворот в правую сторону,<br>приставить правую руку ко лбу<br>2-И.п.<br>3-Поворот в левую сторону,<br>представить левую руку ко лбу<br>4-и.п | 4-браз | Отлично, кирпичи положены , теперь посмотрим какой красивый и большой дом у нас получился<br>Спину держим ровно<br>Стараемся лучше делать поворот   |
|                      | «Веселимся»<br>И.п.: стойка , руки на поясе<br>1-5 - полуприсед<br>6 - и.п   | 4-браз | Отлично! У нас получились прекрасные дома , покажем как мы этому рады ! Спина прямая .  |
| Заключительная часть | 1-Перестроение в колонну   | 5сек   | «Дети, повернитесь за Катей друг за другом »  |
|                      | 2-Ходьба без задания   | 1круг  | Идем за Катей в обход налево (направо).   |
|                      | 3-Бег без задания  | 1круг  | Побежали!   |
|                      | 4-Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания<br>1-2 руки в стороны, глубоко вдыхаем через нос<br>3-4 отпускаем руки, выдыхаем через рот   | 1круг  | «Идем шагом!»<br>«предлагаю подышать воздухом и пойдём в группу»<br>«Стараемся глубоко вдыхать и выдыхать»<br>Закончили   |
|                      | 5-Остановка  |        | Остановитесь!   |
|                      | 6-Перестроение в шеренгу   | 5сек   | Повернитесь за Катей направо(налево)  |
|                      | 7-Подведение итогов  |        | Дети, вы выполнили интересные и полезные упражнения для укрепления здоровья! В течении дня вы будете бодрыми и активными!<br>Вам понравилась сегодня строить дом? Что было трудно вам сегодня выполнять ? |