

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» « Старайтесь держать спину и голову прямо, держите дистанцию»
	4. Ходьба с заданием а) ходьба с высоким подниманием колена; 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» «Закончили!»

	б) Ходьба на пятках; И.п.: руки на пояс		«Ходьба на пятках, Спину старайтесь держать прямо, соблюдайте дистанцию» «Закончили!»
	5. Бег без задания	2к	«Бегом марш за Катей без задания» «Смотрите прямо, соблюдайте дистанцию»
	6. Бег с заданием а) бег широким шагом;	1круг	«Побежали как будто перепрыгиваем лужи » «Старайтесь делать широкие шаги, соблюдайте дистанцию. «Закончили!»
	б) Бег мелким шагом	1круг	«Побежали мелким шагом» «Старайтесь не обгонять друг друга, держите дистанцию» «Закончили!»
	7. Ходьба с упражнением на восстановление дыхания 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» «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 «Замесим раствор» И.п.: стойка. руки на поясе. 1- руки в стороны, 2- Руки перед собой, круговые движения кистями; 3- руки в стороны; 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. -спина ровная , руки прямые
	«Укладываем кирпичи» И.п.: стойка, руки внизу. 1-наклонится вперед, коснуться ладонями до пола 2-выпрямиться , руки вдоль туловища 3-Наклониться,вперед, коснуться пола ладонями 4-и.п.	4-браз	Раствор готов, теперь укладываем кирпичи Стараемся ладонями коснуться пола Ноги прямые

	«Смотрим дом» И.п.: стойка, руки на поясе 1-поворот в правую сторону, приставить правую руку ко лбу 2-И.п. 3-Поворот в левую сторону, представить левую руку ко лбу 4-и.п	4-браз	Отлично, кирпичи положены , теперь посмотрим какой красивый и большой дом у нас получился Спину держим ровно Стараемся лучше делать поворот
	«Веселимся» И.п.: стойка , руки на поясе 1-5 - полуприсед 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 1-2 руки в стороны, глубоко вдыхаем через нос 3-4 отпускаем руки, выдыхаем через рот	1круг	«Идем шагом!» «предлагаю подышать воздухом и пойдём в группу» «Стараемся глубоко вдыхать и выдыхать» 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! Вам понравилась сегодня строить дом? Что было трудно вам сегодня выполнять ?