

План-конспект утренней гимнастики

Для детей подготовительной группы

Цель: подготовка организма ребёнка к предстоящей активной деятельности в течение дня.

Задачи:

Образовательные: закрепить умение детей выполнять ОРУ с обручем; умение перестраиваться.

Развивающие: развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

Воспитательные: воспитывать положительное отношение к регулярному выполнению физических упражнений в утреннее время.

Инвентарь и оборудование: обруч.

Части занятия	Содержание материала	Дозировка	Организационно - методические указания
Вводная часть	1. Построение, приветствие.	30 с	-Группа, в шеренгу становись! -Скажите, какое знаменательное событие скоро произойдёт у нас в городе? (Универсиада) -Что такое «Универсиада»? - Это соревнования студентов-спортсменов в зимних видах спорта . - Дети, что нужно делать, чтобы участвовать в Универсиаде ? - Нужно заниматься спортом, делать зарядку. -Сегодня мы с вами будем готовиться к Универсиаде. -Универсиада – это честный спортивный бой. Участвовать в ней – это награда, А победить может любой! Направо, раз, два!
	2.Перестроение в колонну по одному. 3.Ходьба без задания. 4.Ходьба с заданием: -ходьба с высоким подниманием бедра.	1 круг 3 круга	В обход направо шагом марш! Идём по высокой горе. Стараемся как можно

	<p>И.п.: руки на поясе. -ходьба на носках мелким шагом. И.п.: руки на поясе. -ходьба широким шагом. И.п.: руки в стороны. 5. Бег без задания 6. Бег с заданием -бег змейкой по залу, следуя за мной. И.п.: руки внизу 7. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания. И.п.: руки внизу 1-2 и.п.: руки вверх глубокий вдох через нос. 3-4 и.п.: выдох через рот и нос. 8.Остановка.</p>	<p>3 круга 4 круга 5 раз</p>	<p>выше поднимать колено, спина прямая. Идем по узким тропкам. Поднимаемся как можно выше на носках. На пути у нас большие камни. Спина прямая. Бегом марш! Соблюдаем дистанцию. А сейчас спуск с горы. Соблюдаем дистанцию, следуем за мной, не отстаём. Шагом марш! Мы идём на лыжах. На месте стой, раз, два!</p>
Основная часть	<p>9.Перестроение в шеренгу 10.Комплекс ОРУ 1 упр. И. П.сед. Руки согнуты в локтях, обруч перед собой обхватом по бокам. 1-поднять руки вверх, 2-вправо,3 –влево 4- И. П. 2 упр. И. П.сед. Правая рука выпрямлена вправо, левая согнута в локте в правую сторону. Круговое вращение обруча через левую сторону. И. П.сед. Левая рука</p>	<p>10 с 8 раз 4 раз</p>	<p>Налево, раз, два! На первый, второй рассчитайся! 1- шаг вперёд. Возьмите обручи и встаньте на своё место. <i>-Олимпийское кольцо – Бесконечное оно. В руки мы его возьмём И гимнастику начнём.</i> Следить за обручем глазами. Спина прямая. Стараемся сохранять положение</p>

	<p>выпрямлена влево, правая согнута в локте в левую сторону. Круговое вращение обруча через правую сторону.</p> <p>3 упр. И. П. сед. Обруч перед собой, обхвачен руками. 1- Наклон туловища вперёд с одновременным подниманием обруча вверх. Правая нога согнута в колене, левая отставляется назад на носок. 2- и. п. 3- Наклон туловища вперёд с одновременным подниманием обруча вверх. Левая нога согнута в колене, правая отставляется назад на носок. 4- и. п.</p> <p>4 упр. И. П. сед. Обруч вертикально в правой руке, вытянутой вправо. Передача обруча через верх из руки в руку, совмещённая с высоким подниманием колена (<i>поочерёдно право-лево ногой</i>).</p> <p>5 упр. И. П. Стойка на коленях. Обруч прижат к груди, руки согнуты в локтях. Повороты туловища 1- влево, 2- и. п., 3- вправо, 4- и. п.</p> <p>6 упр. И. П. Обруч на полу. Ребёнок сидит в обруче. Ноги согнуты в коленях. Руки опираются за спиной о пол. 1 – поднять прямые ноги вверх, 2 – поставить согнутые в коленях ноги за обруч, 3 – поднять прямые</p>	<p>4 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Сохраняем равновесие</p> <p>Спортсмены выносливые, начатое дело доводят до конца.</p> <p>Поднимаем колено как можно выше</p> <p>Спортсмены упорные, спинка прямая</p> <p><i>Быть здоровым и красивым</i></p> <p><i>Помогает в жизни спорт.</i></p> <p><i>Ловкость, мужество и</i></p>
--	---	---	--

	<p>ноги вверх, 4 – опустить согнуты в коленях ноги в обруч. 7 упр. И. П. Лёжа на животе. Корзинка (обруч держится руками и ногами, руки и ноги поднимаются вверх, спина прогибается). 8 упр. И.п.- Ходьба по обручу боком влево, затем вправо 9 упр. И. П. сед. Обруч на полу перед собой хватом двумя руками сверху. Перепрыгивание через обруч, как через скакалку. 10 упр. Дыхательная гимнастика «Подуй в кольцо» И.П.сед. Обруч перед собой в согнутых в локтях руках. 10 упр.</p>	<p>8 раз</p> <p>4 круга</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p>	<p><i>силу</i></p> <p><i>Он всем людям придаёт.</i></p> <p><i>Повернули вверх мы спинку, дружно сделали корзинку.</i></p> <p>Спина прямая</p> <p>Спортсмены ловкие и наши дети тоже ловко прыгают</p> <p>Вдох через нос, выдох – дуть в обруч</p>
<p>Заключительная часть</p>	<p>11. Построение в шеренгу по одному</p> <p>Дети перестраиваются в колонну, отдавая по ходу движения обручи воспитателю.</p> <p>12. Заключительная ходьба</p>	<p>30с</p> <p>2 круга</p>	<p>В шеренгу становись! Спина прямая, плечи расправили В обход направо, шагом марш! Дышим носом, спина прямая.</p> <p>-Полюбуйтесь, поглядите</p> <p>На весёлых дошколят.</p> <p>Олимпийские надежды</p> <p>Нынче ходят в детский сад!</p> <p>Тренировку завершаем,</p>

			<p>Друг за другом мы шагаем.</p> <p>Факел дружбы мы зажжём,</p> <p>На Универсиаду попадём.</p>
--	--	--	--