

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.	1 круг	В обход направо шагом марш!
	4. Ходьба с заданием: - ходьба с высоким подниманием бедра.	3 круга	Идём по высокой горе. Стараемся как можно

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