**План - конспект утренней гимнастики в подготовительной группе**

**МДОУ д/с №12**

**Студентки : Григорьевой Ольги Вячеславовны.**

Цель: Создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад. Развивать равновесие и координацию движений, мышцы рук и ног, проводить профилактику плоскостопия;

Воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

Пространственно-временной ресурс: время 15мин

Методическое обеспечение: утренняя гимнастика. Автор: Ерёмина Ольга

Оборудование: Кегли-гномы красные и синие (по количеству детей), разноцветные обручи, картинки с изображением гномов, карточка со стрелкой, аудиозапись с танцевальной музыкой.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка****Темп****Дыхание** | **Приемы подачи упражнений****Организационно-методические указания** | **Прямая речь** |
| **Вводная часть.** | Построение в шеренгу.Перестроение в колонну по одному. |  | Репродуктивные методы: название упражнения, объяснение выполнения,указания для уточнения задания, похвала.Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми.Наглядные методы: показ упражнений | Построение в шеренгу.— Ребята, сегодня мы отправляемся в сказочную страну, где живут гномы.Перестроение в колонну по одному. Направо! |
| 1) ходьба в колонне по одному.  | (30сек. темп средний) Произвольное | Соблюдая размеры зала | Ходьба в колонне по одному. В путь за направляющим шагом марш! |
| 2)прыжки приставным шагом. | (30сек. темп быстрый)Произвольное | Прыжки выполняются как можно мягче. | - Ребята мы подошли к ручейку давайте его перепрыгнем. Перепрыгиваем через ручей приставным шагом. |
| 3) ходьба в полном приседе. | (30сек., темп медленный)Произвольное | Спину держать прямо, вперед не наклоняться. | - Ребята впереди мы видим озеро, давайте подойдем к нему как «уточки» в полном приседе. |
| 4) бег с захлестом голени. | (30сек., темп быстрый)Произвольное | Пяточки поднимаем выше. | -В озере мы увидели крокодила, убегаем от него. С захлестом голени сзади. |
| 5) ходьба с высоким подниманием бедра. |  (30сек. темп средний) Произвольное | Колени поднимаем выше, спина прямая. | -Теперь мы пришли на луг. Идем, как лошадки высоко поднимаем колени  |
| 6) лёгкий бег с переходом на шаг | (30сек. темп быстрый)Произвольное | Бегать, не наталкиваясь друг на друга. | -Лошадки побежали, лёгкий бег с переходом на шаг. |
| Построение в шеренгу и дыхательное упражнение.Расчет на первый, второй.Перестроение в 2 колонны с кеглями-гномами. | Дыхание медленное, глубокое. | Вдох через нос, выдох через рот. | Построение в шеренгу и дыхательное упражнение. «Вдыхаем свежий воздух волшебной страны»Чтоб здоровым сильным быть Со спортом надо всем дружить На зарядку выходитеСвою ловкость покажите.— Гномы нас уже встречают и в гости приглашают. Расчет на первый, второй.Перестроение в 2 колонны с кеглями-гномами. |
| Основная часть. | 1) и. п. стоя, руки за спиной. 1- Шаг в правую сторону, наклон головы вперед, вернуться в и. п., 2-шаг в левую сторону наклон головы назад, в и. п.  |  (4р. с одной стороны и 4р. с другой стороны, темп медленный)  | Спина прямая, руки напряжены. методы: название упражнения, объяснение выполнения,указания для уточнения задания, похвала.Практические методы: показ упражнения педагогом и выполнение с детьми.Наглядные методы: показ упражнений | «приветствие»: и. п. стоя, руки за спиной. На счет 1 - Шаг в правую сторону, наклон головы вперед, вернуться в и. п., 2- шаг в левую сторону наклон головы назад, в и. п.  |
| 2) на высоких четвереньках обходим гномов  | (8р., темп медленный)Произвольное | Не торопимся. | - Рассмотрим наших гномов: на высоких четвереньках обходим гномов. |
| 3) и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. 1- Присесть, руками упереться в пол, 2 - отставить одну ногу назад, 3 – ногу обратно 4- вернуться в и. п., 1- присесть, руками упереться в пол, 2- отставить другую ногу назад 3 - ногу обратно 4 - в и. п. из упора в приседе переходим в положение сидя. | (8 р., темп средний)Произвольное | Руки напряжены, следим за спиной. | «нюхаем цветочки, пробуем ягоды»: и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. На счет 1- Присесть, руками упереться в пол, 2-отставить одну ногу назад 3- ногу обратно, 4- вернуться в и. п., 1-присесть, руками упереться в пол, 2- отставить другую ногу назад 3- ногу обратно 4- в и. п. из упора в приседе переходим в положение сидя. |
| 4) возьмем в руки гномов и будем поворачивать. Сидя — кегли 1- вверх, 2- вниз, 3- вправо, 4-влево, то же в положении лёжа на спине, лёжа на животе  | (8 р., темп средний)Произвольное | Руки сгибать и разгибать полностью. | «указатель»:возьмем в руки гномов и будем поворачивать. Сидя — кегли на счет 1-вверх, 2- вниз, 3- вправо, 4- влево, то же в положении лёжа на спине, лёжа на животе. |
| 5) и. п. стоя, руки с кеглями-гномами вытянуты вперёд, ноги вместе, подносим кеглю к каждому уху и в соответствии с именем гнома выполняем движения. | (8 р., темп средний)Произвольное | Выполнять с напряжением. | - Слушаем гномов: и. п. стоя, руки с кеглями-гномами вытянуты вперёд, ноги вместе, подносим кеглю к каждому уху и в соответствии именем гнома выполняем движения — «молчун» — молчим, - «ворчун» хмурим брови, - «весельчак» — улыбаемся, «соня» — зеваем, «чихун» — чихаем. |
| 6) Танцевальные движения: руки на пояс, ноги в стороны, крестиком; одна нога впереди, другая сзади — меняем, прыжки на двух ногах — руки поочерёдно поднимаем вверх | (8 р., темп средний)Произвольное | Спина прямая. | - Ребята что рассказали гномы?: они рассказали, что любят танцевать прыгать и скакать.Танцевальные движения: руки на пояс, ноги в стороны, крестиком; одна нога впереди, другая сзади — меняем, прыжки на двух ногах — руки поочерёдно поднимаем вверх |
| **Заключительная часть.** | Дыхательное упражнение «надуваем шарики».Перестроение из колонн в одну колонну, проходим один круг, ставим кегли в обруч.машем гномам. | Темп средний. Дыхание медленное, глубокое. | Вдох через нос, выдох через рот.  | — На память гномам подарим воздушные шарики: — Посадим гномов в «домики» (обручи) и попрощаемся с ними.Перестроение из колонн в одну колонну, проходим один круг, ставим кегли в обруч.машем гномам.«до свидания». Все сегодня молодцы, спасибо за занятие. |