

## КОНСПЕКТ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕЙ ГРУППЫ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА (5 – 6 лет)

**Возраст детей:** 5 - 6 лет.

**Образовательные области:** «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие»

**Форма проведения занятия:** Утренняя гимнастика

**Формы организации деятельности:** фронтальная

**Длительность проведения утренней гимнастики:** 8 - 10 минут

**Планируемый результат:** Ребенок подвижен, вынослив, владеет основными движениями, может контролировать свои движения и управлять ими.

**Цель:** совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка

<b>Задачи утренней гимнастики</b>
<p><b>Воспитательные задачи:</b> Развитие эстетического вкуса, дисциплинированность.</p> <p><b>Образовательные задачи:</b> Закрепление двигательных навыков и умений</p> <p><b>Оздоровительные задачи:</b> Сохранение и укрепление здоровья детей, профилактика и коррекция плоскостопия, нарушения осанки</p>

### Ход утренней гимнастики

<b>Части</b>	<b>Содержание</b>	<b>Темп дозировка</b>	<b>Приёмы организации</b>
<b>1. Вводная часть</b>	Ходьба	1,5 круга Средний	Напоминание и показ правильного положения туловища –
	Ходьба на носках	1 круг	проверка осанки
	Ходьба на пятках	1 круг	Индивидуальная работа над координацией движения во время ходьбы.
	Бег «Змейкой»	30 секунд	
	Бег с высоким подниманием колен	30 секунд	Следить за направлением в беге!
	Ходьба, восстановление дыхания, и перестроение в круг	10 сек	Следить за дистанцией между детьми во время ходьбы. Бегом марш!
			Бежим как «Лошадка» с

			высоким подниманием колена
<b>2. Основная часть</b>	<p><b>Комплекс ОРУ (без предметов)</b></p> <p><b>ОРУ 1. «Мы растем и крепнем!»</b></p> <p><b>1. «Отведи ногу назад!»</b> И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – руки отвести за голову, правую ногу отставить назад на носок; 2 – И.п. 3 – то же, левой; 4 – И.п.</p> <p><b>2. «Повороты»</b> И.п. – ноги широкая стойка, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правую руку отвести вправо; 2 – И.п. 3,4 – то же, влево.</p> <p><b>3. «Хлопок под коленом»</b> И.п. – ноги в широкой стойке, руки за спиной. 1,2 – наклон к правому колену, хлопок под коленом; 3,4 – И.п. 5,6 – то же, к левому колену.</p> <p><b>4. «Посмотри на пятки!»</b> И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. 1,2 – поворот вправо 3,4 – И.п. 5-8 – то же, влево.</p> <p><b>5. «Обхвати колени».</b> И.п. – основная стойка. 1,2 – присесть, согнуть колени, обхватить их руками;</p>	<p>5-6 раз темп средний</p> <p>4 -5 раз темп средний</p> <p>5 - 6 раз темп средний</p> <p>4 -5 раз темп средний</p> <p>5-6 раз темп средний</p> <p>6 – 8 раз, повторить 2 раза</p>	<p>Напомнить о дистанции между детьми во время поднимания рук в стороны, показ и совместное выполнение 1-2 раза</p> <p>Следить за техникой выполнения наклонов Уточнить сторону наклонов</p> <p>Показ и совместное выполнение 1-2 раза Положительная оценка выполнения. При поворотах руки держать на поясе!</p> <p>Объяснение: тренируются мышцы ног. Объяснение, уточнение стороны наклона.</p> <p>Указание: - Посмотреть на пятки! При поворотах руки держать на поясе! Указание: - Хорошо выпрямляемся после выполнения движений!</p>

	3,4 – И.п.  <b>6. «Подпрыгивание»</b> И.п. – о.с., руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя с чередованием с ходьбой на месте.		Указание на мягкое подпрыгивание и чередование поворотов вправо (влево). Объяснение: прыжки повышают тонус организма.
<b>3. Заключительная часть</b>	Отправляемся домой! Ходьба по кругу с восстановлением дыхания. <b>«Стая птиц летит на юг»</b>	2 -3 мин	Указание на правильное дыхание носом. Выполни фигуру птиц.