

План-конспект утренней гимнастики №1

Возрастная группа: подготовительная группа

Цель (для детей): выполнение разных упражнений в утреннее время, чтобы быть активным в течении дня.

Задачи:

Оздоровительная (для детей): укрепление мышц

Обучающая (для детей): точно и плавно выполнять разнообразные движения руками, туловищем, ногами в упражнениях, соблюдать верное направление движения рук, туловища, ног, при выполнении упражнений

Воспитательная (для детей): регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения утром после пробуждения

Оборудование и инвентарь: Гимнастические палки

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение, приветствие.	30 с	В шеренгу становись! Подравняйтесь в линию. Руки вниз, спина прямая. Внимание, равняйся, смирно! Здравствуй дети. Чтобы стать активными, бодрыми и сильными! Начнем утреннюю гимнастику.
	3. Перестроение в колонну по 1.		«Направо раз, два!»
	4. Ходьба без задания	1 круг	«В обход по залу шагом марш!»
	5. Ходьба с заданием: а) На носках, руки к плечам	1 круг	«С заданием марш!» Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, голову держим прямо. «Без задания марш!»
	б) На пятках, руки на пояс	1 круг	«С заданием марш». Спина прямая, голова прямо, «без задания марш»
	в) Приставным прыжком правым боком	0, 5 круга	«С заданием марш! Соблюдать дистанцию, выше подпрыгиваем»
	г) То же левым боком	0, 5 круга	
	6. Бег без задания	3 круга	Без задания бегом марш! «Соблюдать дистанцию!»
	8. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания: руки на пояс 1-2 глубокий вдох через нос 3-4 выдох через рот и нос	5 раз	«Шагом марш!»

	9.Остановка		«На месте стой! Раз, два. Налево 1-2!»
	10. Перестроение для выполнения комплекса ОРУ		Распределяемся по залу.
Основная часть	11. ОРУ с гимнастической палкой <u>1 упр.</u> И.п. –стойка, г.палка внизу в двух руках. 1- г.палка вперед 2- г.палку перед грудью 3-г.палку вперед 4-И.п	8 раз	Стараемся руки держать прямо, спина прямая.
	<u>2 упр.</u> И.п. – Стойка ноги врозь, г.палка перед грудью 1- поворот туловища в право, г.палка вперед 2-И.П 3-поворот туловища в лево, г.палка вперед 4- И.П	8 раз	Стараемся сильнее выполнять поворот.
	<u>3 упр.</u> И.п. – стойка ноги врозь, г.палка внизу в двух руках. 1- Наклон вперед, задеть г.палкой колени 2- И.п 3- Наклон вперед задеть г.палкой носков ног 4- И.п	8 раз	Стараемся ноги не сгибать

<p><u>4 упр.</u> И.п узкая стойка ноги врозь, г.палка внизу в двух руках. 1- г.палка вперед, полуприсед 2- И.п 3- г.палка вперед присед 4- И.п</p>	8 раз	Стараемся спину держать правильно. Руки прямые
<p><u>5 упр.</u> И.п узкая стойка, ноги врозь, г.палка внизу. 1- выпад правой ногой, г.палка вперед 2- И.п 3-выпад левой ногой, г.палка вперед 4-И.п</p>	8 раз	Стараемся спину держать прямо. Сзади стоящая нога прямая. Руки прямые.
<p>1.Перестроение в колонну Ходьба без задания Бег без задания</p>	0.5 круга 0.5 круга	В колонну по одному становись! В обход направо шагом марш! Бегом марш! Соблюдайте дистанцию!

<p>Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания 1-3 глубокий вдох через нос 3-4 выдох через рот</p>	<p>1 круг</p>	<p>Шагом марш! Делаем глубокий вдох и выдох.</p>
<p>Остановка Перестроение в шеренгу</p>		<p>На месте стой! Раз, два! Налево, раз, два!</p>
<p>Подведение итогов</p>		<p>Удалось ли вам выполнить физические упражнения? Какое упражнение показалось вам сложным? Мы все немного взбодрились, проснулись и набрались сил на весь день!</p>

План-конспект утренней гимнастики №2

Возрастная группа: подготовительная группа

Цель (для детей): выполнение разных упражнений в утреннее время, чтобы быть активным в течение дня.

Задачи:

Оздоровительная (для детей): укрепление мышц

Обучающая (для детей): точно и плавно выполнять разнообразные движения руками, туловищем, ногами в упражнениях, соблюдать верное направление движения рук, туловища, ног, при выполнении упражнений

Воспитательная (для детей): регулярно и самостоятельно выполнять физические упражнения утром после пробуждения

Части занятия	Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
	1. Построение, приветствие.	30 с	В шеренгу становись! Подравняйтесь в линию. Руки вниз, спина прямая. Внимание, равняйся, смирно! Здравствуй дети. Чтобы стать активными, бодрыми и сильными! Начнем утреннюю гимнастику.
	3. Перестроение в колонну по 1.		«Направо раз, два!»
	4. Ходьба без задания	1 круг	«В обход по залу шагом марш!»
	5. Ходьба с заданием: а) На носках, руки к плечам	1 круг	«С заданием марш!» Высоко поднимаемся на носки, спина прямая, голову держим прямо. «Без задания марш!»
	б) На пятках, руки на пояс	1 круг	«С заданием марш». Спина прямая, голова прямо, «без задания марш»
	в) Приставным прыжком правым боком	0, 5 круга	«С заданием марш! Соблюдать дистанцию, выше подпрыгиваем»
	г) То же левым боком	0, 5 круга	
	6. Бег без задания	3 круга	Без задания бегом марш! «Соблюдать дистанцию!»
	8. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания: руки на пояс 1-2 глубокий вдох через нос 3-4 выдох через рот и нос	5 раз	«Шагом марш!»

	9.Остановка		«На месте стой! Раз, два. Налево 1-2!»
	10. Перестроение для выполнения комплекса ОРУ		Распределяемся по залу.
Основная часть	11. ОРУ с гимнастической палкой <u>1 упр.</u> И. п. — Стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1- руки в стороны 2- руки вперед, хлопнуть в ладоши 3- руки в стороны 4- И.П	8 раз	Стараемся руки держать прямо, спина прямая.
	<u>2 упр.</u> И. П.- основная стойка, руки на пояс. 1- руки в стороны 2- присесть, хлопнуть в ладоши перед собой 3- встать, руки в стороны 4- И.П	8 раз	Стараемся спину держать прямо. Руки прямые
	<u>3 упр.</u> И. П. -стойка на коленях, руки на пояс. 1- руки в стороны 2- наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх 3- выпрямиться 4- И.П То же влево	8 раз	Стараемся наклоняться лучше

<p><u>4 упр.</u> И. п. - лежа на спине, руки прямые вдоль туловища. 1,2 - поднять правую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши 3,4- И.П То же левой ногой</p>	<p>8 раз</p>	<p>Стараемся ноги поднимать прямые</p>
<p><u>5 упр.</u> И. П.- основная стойка, руки вдоль туловища. 1- прыжком ноги врозь, хлопок в ладоши над головой 2- И.П</p>	<p>8 раз</p>	<p>Стараемся спину держать прямо. Руки прямые</p>
<p>1.Перестроение в колонну Ходьба без задания Бег без задания</p>	<p>0.5 круга 0.5 круга</p>	<p>В колонну по одному становись! В обход направо шагом марш! Бегом марш! Соблюдайте дистанцию!</p>

<p>Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания 1-3 глубокий вдох через нос 3-4 выдох через рот</p>	<p>1 круг</p>	<p>Шагом марш! Делаем глубокий вдох и выдох.</p>
<p>Остановка Перестроение в шеренгу</p>		<p>На месте стой! Раз, два! Налево, раз, два!</p>
<p>Подведение итогов</p>		<p>Удалось ли вам выполнить физические упражнения? Какое упражнение показалось вам сложным? Мы все немного взбодрились, проснулись и набрались сил на весь день!</p>