

Конспект утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста с предметами

Зенова Т.Г.,

Инструктор по физической культуре МАДОУ № 13

Цель: Подготовить организм к активной деятельности, поддержать у детей бодрое настроение на весь день.

Задачи:

Оздоровительная: укрепление опорно – двигательного аппарата с помощью комплекса общеразвивающих упражнений с предметами (флажками).

Воспитательная: Воспитание интереса к ежедневным занятиям физкультурой.

Оборудование: флажки

1 часть:

Построение в шеренгу;

Ходьба обычная (1 круг);

Ходьба на носках (1 круг);

Бег обычный (1 круг);

Ходьба с высоким поднимаем колен (1 круг);

Бег на носках (0,5 круга);

Ходьба на пятках (1 круг);

Бег с высоким поднимаем колен (1 круг);

Ходьба обычная с дыхательными упражнениями (1 круг).

Перестроение в две колонны.

2 часть: Общеразвивающие упражнения с флажками.

1) «Показ флажков» (5-6 повторов)

И. п. широкая стойка, руки вдоль туловища

1-руки поднять вперед

2-И. п.

3-руки поднять в стороны

4-И. п.

2) «Прячем руки» (5-6 повторов)

И. п. широкая стойка, руки вдоль туловища

1-отводить руки за спину

2-И. п.

3) «Повороты» (5-6 повторов)

И. п. широкая стойка, руки в стороне

1-поворот туловища вправо

2-И. п.

3-поворот туловища влево

4-И. п.

4) «**Флажок**» (5-6 повторов)

И. п. широкая стойка, руки вдоль туловища

1-наклон вперед, флажок оставить возле ног

2-И. п.

3-наклон вперед, взять флажок в руки

4-И. п.

5) «**Какие мы большие**» (5-6 повторов)

И. п. узкая стойка, руки вдоль туловища

1-подняться на носки, руки вверх, помашем флажками

2-И. п.

6) «**Высокие ноги**» (5-6 повторов)

И. п. узкая стойка, руки вдоль туловища

1-согнуть правую ногу в колене обхватив ее руками

2-И. п.

3-согнуть левую ногу в колене обхватив ее руками

4-И. п.

3 часть:

Ходьба в умеренном темпе по кругу (2 круга)

Дыхательные упражнения для восстановления дыхания (15 сек).

