

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Колосок» №21ст. Приазовской

Приморско - Ахтарский район

Конспект утренней гимнастики  
для детей I смешанной дошкольной группы

## «Увлекательная зарядка»



Подготовила воспитатель:

**Раевская Анна Николаевна**

ст. Приазовская

2018г.

Конспект утренней гимнастики для детей I смешанной дошкольной группы.

Цель: Создать радостный эмоциональный подъём; «Разбудить» организм детей.

Задачи:

1)Оздоровительные: формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества.

2)Образовательные: укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.

3)Воспитательные: воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Оборудование: Кубики.

### Ход занятия:

*дети под музыку входят в зал*

Воспитатель: Сегодня мы с вами будем выполнять гимнастику. Станьте ровно. Приготовились. 1 упражнение Ходьба обычная

№	Название упражнения и его описание	Дозировка	Темп	Методические рекомендации
1	Ходьба обычная	50 сек.	средний	Ребята, построились, в колонну по одному, в обход по залу шагом марш!
2	Ходьба на носочках	50 сек.	средний	На носках марш, руки на поясе, спинку держим прямо, голову приподнять вверх.
3	Ходьба на пятках	50 сек.	средний	На пятках марш, руки отвели назад. Голову приподняли. Также спинку держим прямо.
4	Бег	50 сек	средний	Бегом марш! Дышим через нос, руки согнули в локтях, кисти в кулак. Бежим легко. Друг друга не толкаем.
5	Построение			Ходьба в колонну, взять кубики в руки, разойтись по залу.

				Построение в рассыпную.
6	<p>Комплекс ОРУ с кубиками.</p> <p>1. «Постучим кубиками»</p> <p>И.П.: ноги слегка расставлены, руки с кубиками в низ. Руки поднять вверх, постучать кубиками, руки опустить.</p> <p>2. «Кубики в стороны»</p> <p>И.П.: то же. Развести руки в стороны, опустить в низ.</p> <p>3. «Наклоны в стороны»</p> <p>И.П.: ноги на ширине плеч, руки с кубиками наверху. Наклониться вправо (влево). На 1-3 наклоны вперед, на 4 - исходное положение.</p> <p>4. «Положи кубики»</p> <p>И.П.: ноги слегка расставить, кубики внизу. На 1 присесть, кубики оставить на полу, на 2 встать, на 3 присесть взять кубики в руки, на 4 - исходное</p>	<p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p>	<p>средний</p> <p>средний</p> <p>медленный</p> <p>средний</p>	<p>Ноги слегка расставить, руки с кубиками внизу. На раз руки поднимаем вверх, на – два – три, стучим кубиками на – четыре опускаем руки в низ. Начали упражнение.</p> <p>Ребята ножки остаются в том же положении, будем разводить руки в стороны. Начали! Раз – два! Раз – два! Молодцы!</p> <p>Теперь ножки поставьте на ширине плеч, а руки поднимите вверх, выполняем наклоны влево, вправо. Начали! Раз - два - три - четыре. Молодцы!</p> <p>Ребята, теперь ножки слегка расставьте, руки опустите в низ. Выполняем приседания. Начали! Раз- присели, кубики поставьте на пол, два- встали, три- присели кубики взяли в руки, 4- встали, выпрямились. Повторяем еще. Молодцы!</p>

	положение. 5.«Подпрыгивание» И.П.: ноги слегка расставить, кубики на полу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво	3 раза, чередуя с ходьбой, по 10 сек.	быстрый	Затем руки на поясе, подпрыгиваем в быстром темпе. Раз- два- три- четыре! Остановились, ходьба на месте Раз- два! Раз- два! Молодцы!
	6. «Сдуем с ладошки пушинку» (дыхательное упражнение). И.П: - о.с. «Положи на ладошку пушинку и сдуй её- она полетела далеко- далеко». (сдувать с правой и левой руки).	20 сек	медленный	Набираем воздух носом, сдуваем пушинку с рук, сначала с правой, затем с левой руки.
7.	Ходьба обычная	60 сек.	средний	Молодцы! ребята, а сейчас построились в колонну по одному, в обход по залу шагом марш.

ИТОГ:

Воспитатель: Ребята, вам понравилось заниматься?

Дети: Да

Воспитатель: А какие упражнения вам больше всего понравилось выполнять?

Дети: Сдувать с ладошки пушинку

воспитатель: Молодцы, ребята!