**План-конспект утренней гимнастики для детей**

**2 младшей группы**

Цель: подготовка организма ребёнка к предстоящей активной деятельности в

течение дня.

Задачи:

Образовательные: закрепить умение детей выполнять ОРУ под музыкальное сопровождение.

Развивающие: развивать все группы мышц, координацию движений.

Воспитательные: воспитывать положительное отношение к регулярному

выполнению физических упражнений в утреннее время.

Инвентарь и оборудование: колонка, музыкальный плэй-лист.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть занятия | Содержимое материала | Дози-ровка  | Общие методические указания |
| Подготовительная 2’55” | 1. Построение, приветствие
2. Перестроение в колонну по одному
3. Ходьба
	1. На носках
	2. Высоко поднимая бедро
	3. На пятках
	4. Высоко поднимая бедро
	5. Потягиваясь
4. Быстрым шагом
5. Бег без задания
6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания
7. Перестроение в ходьбе
 | 30”10”10”10”10”10”10”10”40”10”25” | Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обувиПод музыку «Ту-Ту-Ту» Руки вверх, глаза смотрят вперед, пятки от пола оторваныПравая рука на пояс, левая опускается сверху внизРуки за спиной, спина ровнаяЛевая рука на пояс, правая опускается сверху внизРуки вверх-в стороныПод музыку «Паровозик из Ромашково»В среднем темпеРуки вверх – вдох, руки вниз – выдохПод музыку «Бибика» в круг, по желтой разметочной линии |
| Основная 2’35” | 1. Танцевальное ОРУ на месте
	1. Наклоны головы вправо-влево
	2. Повороты головы вправо-влево
	3. Плечи поднимаются и опускаются вверх-вниз
	4. Тоже поочередно
	5. Танцевальная часть
	6. Наклоны туловища вправо-влево
	7. Выпады боком вправо-влево
	8. Круговые движения стопой правой вправо-влево
	9. Тоже левой
	10. Танцевальная часть
	11. Взаимодействия на внимательность
	12. Прыжки вверх на месте
	13. Марш на месте
	14. Марш вокруг себя вправо-влево
 | 8”8”8”8”20”8”8”8”8”30”10”15”8”8” | Под музыку «Бибика», соблюдая ритм, поточным способомРуки на пояс, спина прямаяРуки на пояс, глаза открытыЛадони смотрят наружу, ноги прямыеКисти собраны в кулакиДержим руль, рулим руками, бедра качаются вправо-влево по одному разу; держим руль левой рукой, правой показываем вперед, бедра качаются по 2 раза в каждую сторону; марш высоко поднимая бедро вокруг себя вправо; Марш высоко поднимая бедро вокруг себя влево; 2 раза крутим руль, показываем как давим на клаксон.Руки на пояс, ноги врозь, наклон глубжеНоги шире плеч, руки на пояс, выпад глубжеРуки внизу в замок, 4 круговых двжения наружу, 4 – внутрьАмплитуда шире, движение не останавливаетсяПовторяется первая комбинация 2 разаМеняются задание на касание той или иной части тела, лица или конечностей, заканчиваем руки на поясРуки на пояс, прыжок выше, ноги вместеРуки работают противоходомВысоко поднимая бедро |
| Заключительная 30” | 1. Упражнение на восстановление дыхания
2. Прощание
3. Организованный выход из зала
 | 10”5”15” | Руки вверх – вдох, вниз –выдохПожелание «Всем доброго утра и хорошего настроения!»Друг за другом с конечной точки из круга |