**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 обуви  Под музыку «Ту-Ту-Ту»  Руки вверх, глаза смотрят вперед, пятки от пола оторваны  Правая рука на пояс, левая опускается сверху вниз  Руки за спиной, спина ровная  Левая рука на пояс, правая опускается сверху вниз  Руки вверх-в стороны  Под музыку «Паровозик из Ромашково»  В среднем темпе  Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох  Под 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 способом  Руки на пояс, спина прямая  Руки на пояс, глаза открыты  Ладони смотрят наружу, ноги прямые  Кисти собраны в кулаки  Держим 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 глубже  Ноги шире плеч, руки на пояс, выпад глубже  Руки внизу в замок, 4 круговых двжения наружу, 4 – внутрь  Амплитуда шире, движение не останавливается  Повторяется первая комбинация 2 раза  Меняются задание на касание той или иной части тела, лица или конечностей, заканчиваем руки на пояс  Руки на пояс, прыжок выше, ноги вместе  Руки работают противоходом  Высоко поднимая бедро |
| Заключительная  30” | 1. Упражнение на восстановление дыхания 2. Прощание 3. Организованный выход из зала | 10”  5”  15” | Руки вверх – вдох, вниз –выдох  Пожелание «Всем доброго утра и хорошего настроения!»  Друг за другом с конечной точки из круга |