**План-конспект утренней гимнастики для детей**

**подготовительной 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  6’58” | 1. Построение, приветствие 2. Перестроение в колонну по одному 3. Ходьба    1. На носках высоко поднимая бедро    2. На пятках    3. Танцевальная часть, 2 раза    4. Высоко поднимая бедро    5. Выпады вперед на каждый шаг    6. Танцевальная часть    7. Приставным шагом вперед правой-левой ногой поочерёдно    8. Круговые движения тазом вправо    9. Круговые движения тазом влево    10. Танцевальная часть 4. Быстрым шагом 5. Бег    1. Без задания    2. Змейкой    3. Без задания    4. С прыжком по сигналу    5. Танцевальный бег    6. Игра на внимание    7. Танцевальный бег 6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания 7. Перестроение в ходьбе | 30”  21”  9”  9”  19”  11”  10”  17”  17”  9”  8”  39”  24”  14”  42”  15”  27”  28”  15”  33”  8”  13” | Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обуви  Под музыку «Робот Бронислав»  Руки вверх, пятки от пола оторваны  Руки за спиной, шаги по выворотной позиции  Присесть руками крутим вперед, нога левая в сторону 2 раза руки в верх ладони открыты 2 раза, тоже правой, вперед левой, назад правой  Руки за голову, локтем касаюсь противоположного колена  Руки согнутые в локтях, работают разноименно с ногами  Повторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритм  Ногу меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм  Руки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритм  Руки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритм  Повторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритм  Под музыку «До-Ре-Ми»  Дистанцию сохраняем  В среднем темпе  Дистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полу  Соблюдая дистанцию и темп бега  По хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальше  4 высоко поднимая бедро, 4 сгибая ноги назад повторяем 3 раза, бег ноги назад руками машем вправо-влево над головой  Сохраняя дистанцию  1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежать  Руки вверх – вдох, вниз - выдох  Повторяем первую связку, сохраняя музыкальный ритм  Под музыку «Бум Бум (mini disco remix)» руки вверх – вдох, руки вниз - выдох  В круг, по желтой разметочной линии |
| Основная  5’05” | 1. Танцевальное ОРУ с перемещением по кругу    1. Взявшись за руки лицом вперед    2. Танцевальная часть    3. Взявшись за руки спиной вперед    4. Танцевальная часть    5. Прыжки    6. Танцевальная часть, 3 раза 2. Танцевальное ОРУ на месте (все движения выполняются на «каче» - сгибание-разгибание ног в коленях)    1. Кач без задания    2. Наклоны головы вправо-влево    3. Повороты головы вправо-влево    4. Плечи вверх – низ 2 вместе    5. Плечи вверх-вниз поочередно    6. Плечи вперед-назад 2 вместе    7. Плечи вперед-назад поочередно    8. Круговые движения плечами вперед-назад    9. Прогиб в грудном отделе вперед-назад    10. Работа тазом вправо-влево    11. Круговые движения тазом    12. Круговые движения в коленях    13. Вращения стопой    14. Отработка движения «Смурф»    15. Отработка движения «Марш стэп»    16. Отработка движения «Моностырь»    17. Отработка движения «Рибок»    18. Танцевальная связка из 4х движений в пол темпа    19. Тоже в полный темп | 16”  24”  16”  24”  14”  39”  9”  7”  4”  4”  7”  4”  4”  8”  7”  4”  4”  8”  8”  7”  7”  7”  7”  30”  36” | Под музыку «Бум Бум (mini disco remix)» соблюдая ритм, поточным способом  Сохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедро  Держимся за руки, руки вверх, ноги врозь покачиваемся вправо влево, 4 прыжка на месте, руки внизу не расцепляя, 4 удара носком правой ноги вперед, 4 прыжка – тоже левой, 4 прыжка – шаги в сторону-в сторону-вместе-вместе 2 раза  Высоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространстве  Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм  Руки расцепить, касаемся одноименной рукой ноги, снаружи коснуться пятки правой-левой, изнутри коснуться пятки – правой левой  Повторяем первую связку сохраняя музыкальный ритм, руки на пояс  Под музыку «Хорошее настроение (mini disco remix)»  Руки на пояс, ногами «пружинка»  Руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм  Амплитуда кача больше  Руки внизу, кисти в кулаки  Амплитуда работы плеч больше, сохраняем музыкальный ритм  Кисти в кулаках, руки работают синхронно с плечами  Кисти в кулаках, ноги и руки работают согласовано  Руки на плечи, амплитуда больше, сохраняем музыкальный ритм  Руки на пояс, когда спина уходит назад –ноги сгибаются, грудной отдел вперед – ноги прямые  Руки на пояс, ноги прямые в коленях  Руки на пояс, ноги сгибаются в коленях  Руки на коленях, 4 круговых движения вправо, 4 – влево  Рук за спиной, ноги работают посменно: 8 кругов правой, 8 - левой  Рука к плечу, кисть в кулак, кач вниз, рука вперед, кисть в кулак, кач вниз, тоже со сменой руки  Правая нога поднимается вверх, согнутая в колене, стопа на себя, кисти в кулаках возле правой стопы, кач вниз; ноги вместе, руки к плечам, кисти в кулаки, кач вниз; тоже с левой  Ноги врозь, кисти в кулаки, круг от локтя руками вправо, вес тела смещается на правую ногу, левая ставится стопой на бок, круг в обратную, стопа возвращается на место; тоже с левой  Правая рука согнута в локте на уровне груди кулаком вверх, прыжок влево кулак опускается в левую сторону, кач- смена руки, тоже в другую сторону  По 2 раза каждое движение, соблюдаем музыкальный ритм, помогаем себе счетом вслух  Соблюдаем музыкальный ритм, движения делаем в правильном порядке |
| 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 |