**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 обувиПод музыку «Робот Бронислав» Руки вверх, пятки от пола оторваныРуки за спиной, шаги по выворотной позицииПрисесть руками крутим вперед, нога левая в сторону 2 раза руки в верх ладони открыты 2 раза, тоже правой, вперед левой, назад правойРуки за голову, локтем касаюсь противоположного коленаРуки согнутые в локтях, работают разноименно с ногамиПовторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритмНогу меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритмРуки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритмРуки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритмПовторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритмПод музыку «До-Ре-Ми»Дистанцию сохраняемВ среднем темпеДистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полуСоблюдая дистанцию и темп бегаПо хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальше4 высоко поднимая бедро, 4 сгибая ноги назад повторяем 3 раза, бег ноги назад руками машем вправо-влево над головойСохраняя дистанцию1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежатьРуки вверх – вдох, вниз - выдохПовторяем первую связку, сохраняя музыкальный ритмПод музыку «Бум Бум (mini disco remix)» руки вверх – вдох, руки вниз - выдохВ 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 способомСохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедроДержимся 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 разаВысоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространствеПовтор первой связки, сохраняя музыкальный ритмРуки расцепить, касаемся одноименной рукой ноги, снаружи коснуться пятки правой-левой, изнутри коснуться пятки – правой левойПовторяем первую связку сохраняя музыкальный ритм, руки на поясПод музыку «Хорошее настроение (mini disco remix)»Руки на пояс, ногами «пружинка»Руки на пояс, сохраняем музыкальный ритмАмплитуда кача большеРуки внизу, кисти в кулакиАмплитуда работы плеч больше, сохраняем музыкальный ритмКисти в кулаках, руки работают синхронно с плечамиКисти в кулаках, ноги и руки работают согласованоРуки на плечи, амплитуда больше, сохраняем музыкальный ритмРуки на пояс, когда спина уходит назад –ноги сгибаются, грудной отдел вперед – ноги прямыеРуки на пояс, ноги прямые в коленяхРуки на пояс, ноги сгибаются в коленяхРуки на коленях, 4 круговых движения вправо, 4 – влевоРук за спиной, ноги работают посменно: 8 кругов правой, 8 - левойРука к плечу, кисть в кулак, кач вниз, рука вперед, кисть в кулак, кач вниз, тоже со сменой рукиПравая 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 левойНоги 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 левойПравая рука согнута в локте на уровне груди кулаком вверх, прыжок влево кулак опускается в левую сторону, кач- смена руки, тоже в другую сторонуПо 2 раза каждое движение, соблюдаем музыкальный ритм, помогаем себе счетом вслухСоблюдаем 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 –выдохПожелание «Всем доброго утра и хорошего настроения!»Друг за другом с конечной точки из круга |