**План-конспект утренней гимнастики для детей**

**средней 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 3’46” | 1. Построение, приветствие
2. Перестроение в колонну по одному
3. Ходьба
	1. Высоко поднимая бедро
	2. На носках
	3. На пятках
	4. Наклон на каждый шаг
	5. Прыжки
4. Быстрым шагом
5. Бег
	1. Без задания
	2. Змейкой
	3. С прыжком по сигналу
6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания
7. Перестроение в ходьбе
 | 30”10”17”8”8”14”15”17”16”29”30”15”17” | Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обувиПод музыку «Человечки сундучные» Руки работают противоходом Руки вверх, пятки от пола оторваныРуки за спиной, спина ровнаяРуки вверх, на наклоне руки касаются носка, ноги прямыеНоги врозь-вместе с продвижением вперед, руки на пояс Дистанцию сохраняемВ среднем темпеДистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полуПо хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальшеРуки вверх – вдох, вниз - выдохв круг, по желтой разметочной линии |
| Основная 3’58” | 1. Танцевальное ОРУ на месте
	1. Танцевальная часть, 2 раза
	2. Наклоны головы вправо-влево
	3. Повороты головы вправо-влево
	4. Подъем и опускание на носки, руки вверх-вниз
	5. Тоже поочередно
	6. Танцевальная часть 2 раза
	7. Наклоны туловища вправо-влево
	8. Выпады боком вправо-влево
	9. Круговые движения тазом правой вправо-влево
	10. Танцевальная часть
	11. Перемещения взявшись за руки в кругу
	12. Танцевальная часть
	13. Прыжки вверх на месте на одной ноге
	14. Тоже на другой
	15. Марш на месте
 | 52”8”8”7”10”35”8”8”16”17”32”16”7”7”7” | Под музыку «Где водятся волшебники», соблюдая ритм, поточным способомЛадони вверх, хлопнуть по коленям 3 раз, закрыть лицо руками – открыть; руки в боки приседаем на одну ногу, вторая прямая на пятку, перенос веса тела на другую ногу 6 раз, 2 марша, сесть прыгнуть вверх ноги врозь, руки вверх в стороны, марш на местеРуки на пояс, глаза открытыЛадони смотрят наружу, ноги прямыеПятки выше, руки поднимаются и опускаются плавной волнойНоги меняются поочередно, руки одноименной рукойПопадаем в ритм, работаем музыкальноРуки на пояс, ноги врозь, наклон глубжеНоги шире плеч, руки на пояс, выпад глубжеРуки на груди в замок, амплитуда больше, ноги прямыеМузыкально попадая в ритмПо кругу, к центру круга, от центра круга, на месте покачивая руками вперед-назадМузыкально, соблюдая ритмРуки на пояс, прыжок вышеВторая нога пола не касаетсяВысоко 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 |