**План-конспект утренней гимнастики для детей**

**старшие 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 5’11” | 1. Построение, приветствие
2. Перестроение в колонну по одному
3. Ходьба
	1. На носках
	2. На пятках
	3. Танцевальная часть
	4. С наклоном в сторону на каждый шаг
	5. В полу приседе
	6. Танцевальная часть
	7. Приставным шагом вперед правой-левой ногой поочерёдно
	8. Танцевальная часть
	9. Высоко поднимая бедро
	10. Высоко поднимая бедро, с касанием локтем колена
4. Быстрым шагом
5. Бег
	1. Без задания
	2. Змейкой
	3. С прыжком по сигналу
	4. Без задания
	5. Игра на внимание
6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания
7. Перестроение в ходьбе
 | 30”10”11”10”8”11”11”8”23”6”6”17”8”28”32”20”15”25”15”17” | Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обувиПод музыку «Часики (новый звук)» Руки вверх, пятки от пола оторваныРуки за спиной, спина ровнаяШаг в сторону присесть, шаг на место присесть, поворот вокруг себяРуки на пояс, наклон глубжеРуки вперед прямые, спина прямаяПовторяем первую связку, только в другую сторонуНогу меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритмПовторяем первую танцевальную связкуРуки на пояс, соблюдаем музыкальный ритмРуки вверх, кисти в кулаки, касание происходит разноименной ногой-рукойПод музыку «Винтик»Дистанцию сохраняемВ среднем темпеДистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полуПо хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальшеСохраняя дистанцию1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежатьРуки вверх – вдох, вниз - выдохПод музыку «А кто такие Фиксики? (новый звук)» в круг, по желтой разметочной линии |
| Основная 5’19” | 1. Танцевальное ОРУ с перемещением по кругу
	1. Танцевальная часть
	2. Взявшись за руки лицом вперед
	3. Танцевальная часть
	4. Взявшись за руки спиной вперед
	5. Танцевальная часть
	6. К центру круга
	7. От центра круга
	8. Танцевальная часть
2. Танцевальное ОРУ на месте
	1. Сгибание разгибание ног
	2. Наклоны головы вправо-влево
	3. Повороты головы вправо-влево
	4. Плечи вверх – обнять себя
	5. Танцевальная часть 2 раза
	6. Наклоны туловища вправо-влево
	7. Поворот туловища вправо-влево
	8. Танцевальная часть
	9. С ноги на ногу
	10. Прыжки вправо-влево
	11. Наклон вперед
	12. Прыжки вперед-назад
	13. С ноги на ногу
	14. Прыжки на одной ноге
	15. С ноги на ногу
	16. Прыжки врозь-вместе
	17. Задания на внимание
	18. С ноги на ногу
	19. Прыжки подскоками
 | 9”13”9”14”9”5”5”19”5”12”6”6”16”12”11”35”8”14”9”14”8”14”8”15”15”7”21” | Под музыку «А кто такие Фиксики? (новый звук)», соблюдая ритм, поточным способомДержась за руки поднять руки вверх, присесть опустить руки вниз, 3 раза качаем головой вправо-влевоСохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедроПовтор первой связки, сохраняя музыкальный ритмВысоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространствеПовтор первой связки, сохраняя музыкальный ритмДержась за руки, руки впередДержась за руки, руки в стороныМашем правой ладонью стоя на носках, машем левой рукой стоя на носках, повтор первой связки сохраняя музыкальный ритмПод музыку «Барабан»Руки на пояс, ногами «пружинка»Указательные пальцы показываю на головуПри повороте головы, кулаками бьем в сторону в которую поворачивается головаЛадони наружу, обнимаем себя за плечиРуками работаем как барабанными палочками: ноги врозь присесть бьем вправо, на прямых ровно, присесть влево, ноги вместе; носок назад в сторону, вместе, носок в сторону, вместе; шаг вперед, подставить, шаг назад, подставить; ноги расставить врозь, руки постепенно поднимаются вверх, качаем бедрами вправо-влево; правой ногой крутим на полу – подставить, тоже левойРуки на пояс, ноги врозь, наклон глубжеРуками бью в сторону поворота, ноги врозь, показываю руками в сторону поворота и обнимаю себя за плечиПовтор первой танцевальной части соблюдая музыкальный ритмПод музыку «Помогатор» Руки показывают «телевизор»Руки на пояс, на месте показываем телевизор, бег на месте руками машем возле головыРукой открываю холодильник, свободная за спинуРуки на пояс, на месте открываем холодильник, бег на месте руками машем возле головыРуками делаем крутим в противоположные стороныРуки на пояс, на месте раками крутим в противоположные стороны, бег на месте руками машем возле головыРуки возле рта, дуем впередРуки на пояс, на месте руки у лица дуем вперед, бег на месте руки машут возле головыПокажи часть тела (нос, глаза, живот, колени и т.д.)Хлопаем в ладоши Руки на пояс, на месте хлопок, бег на месте руки вращаются вперед поочередно |
| 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 |