**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 обуви  Под музыку «Часики (новый звук)»  Руки вверх, пятки от пола оторваны  Руки за спиной, спина ровная  Шаг в сторону присесть, шаг на место присесть, поворот вокруг себя  Руки на пояс, наклон глубже  Руки вперед прямые, спина прямая  Повторяем первую связку, только в другую сторону  Ногу меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм  Повторяем первую танцевальную связку  Руки на пояс, соблюдаем музыкальный ритм  Руки вверх, кисти в кулаки, касание происходит разноименной ногой-рукой  Под музыку «Винтик»  Дистанцию сохраняем  В среднем темпе  Дистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полу  По хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальше  Сохраняя дистанцию  1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежать  Руки вверх – вдох, вниз - выдох  Под 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 способом  Держась за руки поднять руки вверх, присесть опустить руки вниз, 3 раза качаем головой вправо-влево  Сохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедро  Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм  Высоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространстве  Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм  Держась за руки, руки вперед  Держась за руки, руки в стороны  Машем правой ладонью стоя на носках, машем левой рукой стоя на носках, повтор первой связки сохраняя музыкальный ритм  Под музыку «Барабан»  Руки на пояс, ногами «пружинка»  Указательные пальцы показываю на голову  При повороте головы, кулаками бьем в сторону в которую поворачивается голова  Ладони наружу, обнимаем себя за плечи  Руками 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 левой  Руки на пояс, ноги врозь, наклон глубже  Руками бью в сторону поворота, ноги врозь, показываю руками в сторону поворота и обнимаю себя за плечи  Повтор первой танцевальной части соблюдая музыкальный ритм  Под музыку «Помогатор»  Руки показывают «телевизор»  Руки на пояс, на месте показываем телевизор, бег на месте руками машем возле головы  Рукой открываю холодильник, свободная за спину  Руки на пояс, на месте открываем холодильник, бег на месте руками машем возле головы  Руками делаем крутим в противоположные стороны Руки на пояс, на месте раками крутим в противоположные стороны, бег на месте руками машем возле головы  Руки возле рта, дуем вперед  Руки на пояс, на месте руки у лица дуем вперед, бег на месте руки машут возле головы  Покажи 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 –выдох  Пожелание «Всем доброго утра и хорошего настроения!»  Друг за другом с конечной точки из круга |