

План-конспект утренней гимнастики для детей 2 младшей 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	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная 2'55"	1. Построение, приветствие	30"	Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обуви
	2. Перестроение в колонну по одному	10"	Под музыку «Ту-Ту-Ту»
	3. Ходьба		
	а. На носках	10"	Руки вверх, глаза смотрят вперед, пятки от пола оторваны
	б. Высоко поднимая бедро	10"	Правая рука на пояс, левая опускается сверху вниз
	с. На пятках	10"	Руки за спиной, спина ровная
	д. Высоко поднимая бедро	10"	Левая рука на пояс, правая опускается сверху вниз
	е. Потягиваясь	10"	Руки вверх-в стороны
	4. Быстрым шагом	10"	Под музыку «Паровозик из Ромашково»
	5. Бег без задания	40"	В среднем темпе
	6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	10"	Руки вверх – вдох, руки вниз – выдох
	7. Перестроение в ходьбе	25"	Под музыку «Бибика» в круг, по желтой разметочной линии

Основная 2'35"	1. Танцевальное ОРУ на месте		Под музыку «Бибика», соблюдая ритм, поточным способом
	a. Наклоны головы вправо-влево	8"	Руки на пояс, спина прямая
	b. Повороты головы вправо-влево	8"	Руки на пояс, глаза открыты
	c. Плечи поднимаются и опускаются вверх-вниз	8"	Ладони смотрят наружу, ноги прямые
	d. Тоже поочередно	8"	Кисти собраны в кулаки
	e. Танцевальная часть	20"	Держим руль, рулим руками, бедра качаются вправо-влево по одному разу; держим руль левой рукой, правой показываем вперед, бедра качаются по 2 раза в каждую сторону; марш высоко поднимая бедро вокруг себя вправо; Марш высоко поднимая бедро вокруг себя влево; 2 раза крутим руль, показываем как давим на клаксон.
	f. Наклоны туловища вправо-влево	8"	Руки на пояс, ноги врозь, наклон глубже
	g. Выпады боком вправо-влево	8"	Ноги шире плеч, руки на пояс, выпад глубже
	h. Круговые движения стопой правой вправо-влево	8"	Руки внизу в замок, 4 круговых движения наружу, 4 – внутрь
	i. Тоже левой	8"	Амплитуда шире, движение не останавливается
	j. Танцевальная часть	30"	Повторяется первая комбинация 2 раза
	k. Взаимодействия на внимательность	10"	Меняются задание на касание той или иной

	<p>1. Прыжки вверх на месте</p> <p>m. Марш на месте</p> <p>n. Марш вокруг себя вправо-влево</p>	<p>15''</p> <p>8''</p> <p>8''</p>	<p>части тела, лица или конечностей, заканчиваем руки на пояс</p> <p>Руки на пояс, прыжок выше, ноги вместе</p> <p>Руки работают противходом</p> <p>Высоко поднимая бедро</p>
<p>Заключительная</p> <p>30''</p>	<p>1. Упражнение на восстановление дыхания</p> <p>2. Прощание</p> <p>3. Организованный выход из зала</p>	<p>10''</p> <p>5''</p> <p>15''</p>	<p>Руки вверх – вдох, вниз –выдох</p> <p>Пожелание «Всем доброго утра и хорошего настроения!»</p> <p>Друг за другом с конечной точки из круга</p>