

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	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная 6'58"	1. Построение, приветствие	30"	Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обуви
	2. Перестроение в колонну по одному	21"	Под музыку «Робот Бронислав»
	3. Ходьба		
	а. На носках высоко поднимая бедро	9"	Руки вверх, пятки от пола оторваны
	б. На пятках	9"	Руки за спиной, шаги по выворотной позиции
	с. Танцевальная часть, 2 раза	19"	Присесть руками крутим вперед, нога левая в сторону 2 раза руки в верх ладони открыты 2 раза, тоже правой, вперед левой, назад правой
	д. Высоко поднимая бедро	11"	Руки за голову, локтем касаюсь противоположного колена
е. Выпады вперед на каждый шаг	10"	Руки согнутые в локтях, работают разноименно с ногами	
ф. Танцевальная часть	17"	Повторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритм	

	g. Приставным шагом вперед правой-левой ногой поочередно	17''	Ногу меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм
	h. Круговые движения тазом вправо	9''	Руки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритм
	i. Круговые движения тазом влево	8''	Руки на пояс, круг на 2 шага, соблюдаем музыкальный ритм
	j. Танцевальная часть	39''	Повторяем первую связку, соблюдая музыкальный ритм
	4. Быстрым шагом	24''	Под музыку «До-Ре-Ми»
	5. Бег		Дистанцию сохраняем
	a. Без задания	14''	В среднем темпе
	b. Змейкой	42''	Дистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полу
	c. Без задания	15''	Соблюдая дистанцию и темп бега
	d. С прыжком по сигналу	27''	По хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальше
	e. Танцевальный бег	28''	4 высоко поднимая бедро, 4 сгибая ноги назад повторяем 3 раза, бег ноги назад руками машем вправо-влево над головой
	f. Игра на внимание	15''	Сохраняя дистанцию 1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежать Руки вверх – вдох, вниз - выдох
	g. Танцевальный бег	33''	Повторяем первую связку, сохраняя музыкальный ритм
	6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	8''	Под музыку «Бум Бум (mini disco remix)» руки

	7. Перестроение в ходьбе	13''	вверх – вдох, руки вниз - выдох В круг, по желтой разметочной линии
Основная 5'05''	1. Танцевальное ОРУ с перемещением по кругу		Под музыку «Бум Бум (mini disco remix)» соблюдая ритм, поточным способом Сохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедро
	a. Взявшись за руки лицом вперед	16''	Держимся 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 раза
	b. Танцевальная часть	24''	Высоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространстве
	c. Взявшись за руки спиной вперед	16''	Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм
	d. Танцевальная часть	24''	Руки расцепить, касаемся одноименной рукой ноги, снаружи коснуться пятки правой-левой, изнутри коснуться пятки – правой левой
	e. Прыжки	14''	Повторяем первую связку сохраняя музыкальный ритм, руки на пояс
	f. Танцевальная часть, 3 раза	39''	
	2. Танцевальное ОРУ на месте (все движения выполняются на «каче» -		Под музыку «Хорошее настроение (mini disco remix)»

	сгибание-разгибание ног в коленях)		
	а. Кач без задания	9''	Руки на пояс, ногами «пружинка»
	б. Наклоны головы вправо-влево	7''	Руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм
	с. Повороты головы вправо-влево	4''	Амплитуда кача больше
	д. Плечи вверх – низ 2 вместе	4''	Руки внизу, кисти в кулаки
	е. Плечи вверх-вниз поочередно	7''	Амплитуда работы плеч больше, сохраняем музыкальный ритм
	ф. Плечи вперед-назад 2 вместе	4''	Кисти в кулаках, руки работают синхронно с плечами
	г. Плечи вперед-назад поочередно	4''	Кисти в кулаках, ноги и руки работают согласовано
	h. Круговые движения плечами вперед-назад	8''	Руки на плечи, амплитуда больше, сохраняем музыкальный ритм
	і. Прогиб в грудном отделе вперед-назад	7''	Руки на пояс, когда спина уходит назад – ноги сгибаются, грудной отдел вперед – ноги прямые
	ј. Работа тазом вправо-влево	4''	Руки на пояс, ноги прямые в коленях
	к. Круговые движения тазом	4''	Руки на пояс, ноги сгибаются в коленях
	l. Круговые движения в коленях	8''	Руки на коленях, 4 круговых движения вправо, 4 – влево
	m. Вращения стопой	8''	Рук за спиной, ноги работают поочередно: 8 кругов правой, 8 - левой
	n. Отработка движения «Смурф»	7''	Рука к плечу, кисть в кулак, кач вниз, рука вперед, кисть в кулак,

	<p>о. Отработка движения «Марш стэп»</p> <p>7"</p>	<p>кач вниз, тоже со сменой руки Правая 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 левой</p>	
	<p>р. Отработка движения «Моностырь»</p> <p>7"</p>	<p>Ноги 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 левой</p>	
	<p>q. Отработка движения «Рибок»</p> <p>7"</p>	<p>Правая рука согнута в локте на уровне груди кулаком вверх, прыжок влево кулак опускается в левую сторону, кач-смена руки, тоже в другую сторону</p>	
	<p>г. Танцевальная связка из 4х движений в пол темпа</p> <p>30"</p>	<p>По 2 раза каждое движение, соблюдаем музыкальный ритм, помогаем себе счетом вслух</p>	
	<p>s. Тоже в полный темп</p> <p>36"</p>	<p>Соблюдаем музыкальный ритм, движения делаем в правильном порядке</p>	
<p>Заключительная 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>