

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	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная 3'46"	1. Построение, приветствие	30"	Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обуви
	2. Перестроение в колонну по одному	10"	Под музыку «Человечки сундучные»
	3. Ходьба		
	а. Высоко поднимая бедро	17"	Руки работают противоходом
	б. На носках	8"	Руки вверх, пятки от пола оторваны
	в. На пятках	8"	Руки за спиной, спина ровная
	г. Наклон на каждый шаг	14"	Руки вверх, на наклоне руки касаются носка, ноги прямые
	д. Прыжки	15"	Ноги врозь-вместе с продвижением вперед, руки на пояс
	4. Быстрым шагом	17"	Дистанцию сохраняем
	5. Бег		
	а. Без задания	16"	В среднем темпе
	б. Змейкой	29"	Дистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полу
	в. С прыжком по сигналу	30"	По хлопку прыгнуть вверх с хлопком над

	6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания	15''	головой и продолжить движение дальше Руки вверх – вдох, вниз - выдох
	7. Перестроение в ходьбе	17''	в круг, по желтой разметочной линии
Основная 3'58''	1. Танцевальное ОРУ на месте		Под музыку «Где водятся волшебники», соблюдая ритм, поточным способом
	а. Танцевальная часть, 2 раза	52''	Ладони 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 месте
	б. Наклоны головы вправо-влево	8''	Руки на пояс, глаза открыты
	с. Повороты головы вправо-влево	8''	Ладони смотрят наружу, ноги прямые
	д. Подъем и опускание на носки, руки вверх-вниз	7''	Пятки выше, руки поднимаются и опускаются плавной волной
	е. Тоже поочередно	10''	Ноги меняются поочередно, руки одноименной рукой
	ф. Танцевальная часть 2 раза	35''	Попадаем в ритм, работаем музыкально
	г. Наклоны туловища вправо-влево	8''	Руки на пояс, ноги врозь, наклон глубже
	h. Выпады боком вправо-влево	8''	Ноги шире плеч, руки на пояс, выпад глубже
	і. Круговые движения тазом правой вправо-влево	16''	Руки на груди в замок, амплитуда больше, ноги прямые

	<p>j. Танцевальная часть</p> <p>k. Перемещения взявшись за руки в кругу</p> <p>l. Танцевальная часть</p> <p>m. Прыжки вверх на месте на одной ноге</p> <p>n. Тоже на другой</p> <p>o. Марш на месте</p>	<p>17''</p> <p>32''</p> <p>16''</p> <p>7''</p> <p>7''</p> <p>7''</p>	<p>Музыкально попадая в ритм</p> <p>По кругу, к центру круга, от центра круга, на месте покачивая руками вперед-назад</p> <p>Музыкально, соблюдая ритм</p> <p>Руки на пояс, прыжок выше</p> <p>Вторая нога пола не касается</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>