

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	Дозировка	Общие методические указания
Подготовительная 5'11"	1. Построение, приветствие	30"	Пятки вместе, носки врозь. Проверка наличия спортивной обуви
	2. Перестроение в колонну по одному	10"	Под музыку «Часики (новый звук)»
	3. Ходьба		
	a. На носках	11"	Руки вверх, пятки от пола оторваны
	b. На пятках	10"	Руки за спиной, спина ровная
	c. Танцевальная часть	8"	Шаг в сторону присесть, шаг на место присесть, поворот вокруг себя
	d. С наклоном в сторону на каждый шаг	11"	Руки на пояс, наклон глубже
	e. В полу приседе	11"	Руки вперед прямые, спина прямая
	f. Танцевальная часть	8"	Повторяем первую связку, только в другую сторону
g. Приставным шагом вперед правой-левой ногой поочередно	23"	Ногую меняем, руки на пояс, сохраняем музыкальный ритм	
h. Танцевальная часть	6"	Повторяем первую танцевальную связку	

	<ul style="list-style-type: none"> i. Высоко поднимая бедро j. Высоко поднимая бедро, с касанием локтем колена 4. Быстрым шагом 5. Бег <ul style="list-style-type: none"> a. Без задания b. Змейкой c. С прыжком по сигналу d. Без задания e. Игра на внимание 6. Ходьба с упражнениями на восстановление дыхания 7. Перестроение в ходьбе 	<ul style="list-style-type: none"> 6'' 17'' 8'' 28'' 32'' 20'' 15'' 25'' 15'' 17'' 	<p>Руки на пояс, соблюдаем музыкальный ритм</p> <p>Руки вверх, кисти в кулаки, касание происходит разноименной ногой-рукой</p> <p>Под музыку «Винтик» Дистанцию сохраняем</p> <p>В среднем темпе Дистанцию сохраняем, ориентируемся по красной разметке на полу</p> <p>По хлопку прыгнуть вверх с хлопком над головой и продолжить движение дальше</p> <p>Сохраняя дистанцию 1 хлопок – сесть, 2 хлопка побежать</p> <p>Руки вверх – вдох, вниз - выдох</p> <p>Под музыку «А кто такие Фиксики? (новый звук)» в круг, по желтой разметочной линии</p>
<p>Основная 5'19''</p>	<ul style="list-style-type: none"> 1. Танцевальное ОРУ с перемещением по кругу <ul style="list-style-type: none"> a. Танцевальная часть b. Взявшись за руки лицом вперед c. Танцевальная часть 	<ul style="list-style-type: none"> 9'' 13'' 9'' 	<p>Под музыку «А кто такие Фиксики? (новый звук)», соблюдая ритм, поточным способом</p> <p>Держась за руки поднять руки вверх, присесть опустить руки вниз, 3 раза качаем головой вправо-влево</p> <p>Сохраняем дистанцию, высоко поднимаем бедро</p> <p>Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм</p>

	d. Взявшись за руки спиной вперед	14''	Высоко поднимая бедро, сохраняя ориентацию в пространстве
	e. Танцевальная часть	9''	Повтор первой связки, сохраняя музыкальный ритм
	f. К центру круга	5''	Держась за руки, руки вперед
	g. От центра круга	5''	Держась за руки, руки в стороны
	h. Танцевальная часть	19''	Машем правой ладонью стоя на носках, машем левой рукой стоя на носках, повтор первой связки сохраняя музыкальный ритм
	2. Танцевальное ОРУ на месте		Под музыку «Барабан»
	a. Сгибание разгибание ног	5''	Руки на пояс, ногами «пружинка»
	b. Наклоны головы вправо-влево	12''	Указательные пальцы показываю на голову
	c. Повороты головы вправо-влево	6''	При повороте головы, кулаками бьем в сторону в которую поворачивается голова
	d. Плечи вверх – обнять себя	6''	Ладони наружу, обнимаем себя за плечи
	e. Танцевальная часть 2 раза	16''	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
f. Наклоны туловища вправо-влево	12”		Руки на пояс, ноги врозь, наклон глубже
g. Поворот туловища вправо-влево	11”		Руками бью в сторону поворота, ноги врозь, показываю руками в сторону поворота и обнимаю себя за плечи
h. Танцевальная часть	35”		Повтор первой танцевальной части соблюдая музыкальный ритм
i. С ноги на ногу	8”		Под музыку «Помогатор» Руки показывают «телевизор»
j. Прыжки вправо-влево	14”		Руки на пояс, на месте показываем телевизор, бег на месте руками машем возле головы
k. Наклон вперед	9”		Рукой открываю холодильник, свободная за спину
l. Прыжки вперед-назад	14”		Руки на пояс, на месте открываем холодильник, бег на месте руками машем возле головы
m. С ноги на ногу	8”		Руками делаем крутим в противоположные стороны
n. Прыжки на одной ноге	14”		Руки на пояс, на месте руками крутим в противоположные стороны, бег на месте руками машем возле головы
o. С ноги на ногу	8”		Руки возле рта, дуем вперед
p. Прыжки врозь-вместе	15”		Руки на пояс, на месте руки у лица дуем вперед, бег на месте

	<p>q. Задания на внимание</p> <p>г. С ноги на ногу</p> <p>с. Прыжки подскоками</p>	<p>15''</p> <p>7''</p> <p>21''</p>	<p>руки машут возле головы</p> <p>Покажи часть тела (нос, глаза, живот, колени и т.д.)</p> <p>Хлопаем в ладоши</p> <p>Руки на пояс, на месте хлопок, бег на месте</p> <p>руки вращаются вперед поочередно</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>