

План-конспект
организации и проведения утренней гимнастики
с детьми средней группы «Солнышко лучистое»

Задачи:

1. Вызывать и поддерживать интерес к двигательной деятельности.
2. Повысить работоспособность организма.
3. Способствовать формированию правильной осанки.

Материалы и оборудование:

- Музыкальный центр;

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Дыхание	ОМУ
-------	------------	-----------	------	---------	-----

Вводная часть

1.	Выход в зал под марш колонной	1 мин.			Ребята, встаньте возле веревочки лицом ко мне. Пусть ваши ножки подружатся с верёвочкой.
2.	Ходьба.	1 круг.	Обычный		По групповой комнате пошли. Шагают наши ножки по ровненькой дорожке. Выше ножки! Выше ножки! Мы шагаем по дорожке.
4.	Ходьба на носках.	1 круг.	Обычный		Идем на носках.
5.	Ходьба с высоким подниманием колен.	1 круг.	Обычный		Идём высоко, поднимая колени, «как лошадки».

Основная часть

1.	И. п. ноги уже ширины плеч, ходьба на месте	10 раз			Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте! на зарядку выбегайте!
2.	И. п. Ноги на ширине плеч, потягивание (руки тянем вверх, становимся на носочки, глубоко вдыхаем носом;	5 раз		2 – Выдох	Хорошенько потянулись, наконец-то вы проснулись.

	выдыхаем ртом, опуская руки и наклоняясь вперед)				
3.	Дети разводят руками и отвечают; ходьба на месте продолжается	5 раз			Отвечаем: -Все готовы!
4.	Отвечают дети и разводят руки; ходьба на месте продолжается	5 раз		2 - Выдох	Все здоровы?! -Я не слышу! -Все здоровы!
5.	О.с круговые движения руками в право	7 раз		Произвольное	Солнышко лучистое любит скакать,
6.	О.с круговые движения руками в лево	7раз			С облачка на облачко перелетать!
7.	И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1- отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 2 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе;3- Отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 4- отводим левую руку в сторону, правая рука на поясе; 5 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе	5 раз		2 – Выдох	Раз, два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре! Раз, два, три, четыре, пять!
8.	И. п.ноги на ширине плеч, вращение прямыми руками вперед	3 раза		2 – Выдох	Все разрабатываем руки! Нету места больше скуки!
9.	И. п. ноги на ширине плеч, ставим кисти рук к плечам, вращение	3 раза			Все разрабатываем плечи, чтоб походу было легче!

	плечами			2 – Выдох	
10.	И. п. ноги шире ширины плеч, руки на поясе; поочередное сгибание колен, начиная с правого, не отрывая ступней ног от пола.	3 раза		2 - Выдох	Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.
11.	И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередное кивание головой в правую и левую сторону	3 раза		Произвольное	Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.
12.	О.с круговые движения руками в правую сторону.	7 раз			Солнышко лучистое любит скакать!
13.	О.с круговые движения руками в левую сторону.	7 раз		2 – Выдох	С облачка на облачко перелетать.
14.	И. п. ноги на ширине плеч, руками делаем «ножницы»	7 раз		2 – Выдох	Все вместе! Раз, два, три, четыре ,раз, два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре ,пять!
15.	И. п. ноги на ширине плеч, руками делаем «ножницы»	7 раз		2 – Выдох	Раз ,два, три, четыре ,раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, пять!
16.	И. п. ноги шире ширины плеч, руки по швам; наклоняемся, дотрагиваемся руками пола, выпрямляемся	2 раза		2 - Выдох	Так, приготовились, сей момент, очень важный элемент Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!
17.	О.с круговые движения руками в правую сторону.	7 раз		Произвольное	Молодцы! Все постарались, разогнулись, отдышались.

					Солнышко лучистое любит скакать
18.	О.с круговые движения руками в левую сторону.	7 раз			С облачка на облачко перелетать! вот так вот
19.	И. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; 1-2- поднимаем руки через стороны вверх, шевеля пальчиками, показывая «Солнышко»; 3-4-шевеля пальчиками, опускаем руки	7 раз		2 – Выдох	Раз, два, три ,четыре, раз, два, три ,четыре! Раз, два, три, четыре, пять!

Заключительная часть

1.	Ходьба медленная. Дыхательные упражнения	2 мин			А теперь ходим медленно по кругу, вдыхаем через носик, выдыхаем ротиком.
----	---	-------	--	--	--