

Конспект проведения утренней гимнастики в старшей группе:

«Зарядка на лесной опушке»

Цель: формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка.

Задачи:

1. Образовательные:

- Закрепление двигательных навыков и умений.

2. Развивающие:

- Развитие уверенности в себе, навыков выступления перед публикой,

- Развитие игровых умений через проигрывание своей роли в сюжете.

3. Воспитательные:

- Развитие эстетического вкуса,

- Развитие дисциплинированности и умения работать в команде,

- Воспитание желания вести здоровый образ жизни.

4. Оздоровительные:

- Сохранение и укрепление здоровья детей

- Профилактика плоскостопия и нарушения осанки.

Здоровьесберегающие технологии:

- технология сохранения и стимулирования здоровья.

Игровые технологии: сюжетно-ролевая зарядка

План проведения занятия

1. Вводная часть

2. Основная часть

3. Заключительная

Ход утренней гимнастики

1. Вводная часть Ходьба (1 мин 30 сек)

Ходьба в колонне по кругу по одному

Ходьба с перестроением в горизонтальные ряды по 8 человек

Воспитатель следит за осанкой и за дистанцией между детьми во время ходьбы

Дети, стоящие в первом ряду, заранее выбирают игровые роли: 2 человека – мышки, 2 человека – зайки, 2 человека – мартышки, 2 человека – мишки. В горизонтальном ряду в процессе перестроения выстраиваются в порядке:

Мышка Мышка Зайка Зайка Мартышка Мартышка Мишка Мишка

2. Основная часть Комплекс ОРУ (без предметов) (6 мин)

В.: - На полянке у опушки собрались чудо-зверюшки: мышки, зайчики, мартышки, и мишутки-шалунишки. Собрались не просто так...

Дети хором: -...Чтоб зарядку сделать в такт!

В. – Наши мышки начинают.

Мышки (2 человека из первой линий – крайние ряды) выходят, поворачиваются ко всем ребятам лицом, встают по центру.

Мышки: – Головку, плечи разминают.

Мышки вместе с воспитателем показывают комплекс упражнений для разминки шеи и плечевого пояса, дети повторяют.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Наклоны головы влево и вправо — 8 раз
2. Повороты головы влево и вправо — 8 раз
3. Наклоны головы вперед и назад — 8 раз
4. Поднимание и опускание 2-х плеч одновременно – 8 раз
5. Одновременное поднимание правого плеча и опускание левого и наоборот – 8 раз
6. Вращение обоими плечами вперед и назад – 8 раз

В. – Наши зайки прибегают, мышек маленьких сменяют.

Мышки возвращаются на свои места, их сменяют зайки (2 человека из первой линий, 3 и 4 вертикальный ряд)

Зайки: - Эй, зверюшки! Вы не спите! Ручки, спинку разомните!

Зайки вместе с воспитателем показывают комплекс упражнений для разминки рук и спины.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью.

1. Вращение кулачками от себя и к себе – 8 раз в каждом направлении
2. Вращение предплечьем от себя и к себе – 8 раз

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

3. Вращение руками вперед и назад – 8 раз

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

4. Наклоны вперед – 8 раз
5. Наклоны в сторону с поднятой вверх рукой влево и вправо – 8 раз в каждую сторону

В.- Зайки быстро ускакали, к нам мартышки прибежали.

Зайки возвращаются на свои места, их место занимают мартышки (2 ребенка из первой линии 5 и 6 вертикальных рядов).

Мартышки: - Руки, шея, голова?! Вся сила в ножках! Правда?

Дети хором: - Да!

Мартышки вместе с воспитателем показывают комплекс упражнений для разминки таза и нижних конечностей.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Круговые вращения бедрами право и влево – 8 раз
2. Приседания на двух ногах – 8 раз
3. Круговые движения правой стопой вправо и влево – 8 раз
4. Круговые движения левой стопой вправо и влево – 8 раз
5. Подъем на носки на 2 ногах – 8 раз
6. Поочерёдный подъем на носок левой и правой ногой – 8 раз

В.- Эй, мартышки, убегайте! Место мишкам уступайте!

Мартышки возвращаются на свои места, выходят вперед мишки (2 ребенка из 1 линии, 7 и 8 ряд)

Мишки: - Мы лежебоки не всегда, любим прыгать иногда!

Мишки вместе с воспитателем показывают комплекс прыжковых упражнений.

И.П. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. Прыжки на двух ногах – 8 раз
2. Прыжки на одной ноге попеременно – по 8 раз
3. Прыжки «Лыжи» - 8 раз
4. Прыжки: ноги широко хлопок руками над головой – 8 раз
5. Прыжки вверх на 2 ногах с подгибанием ног – 8 раз

3.Заключительная часть (1 мин)

Воспитатель демонстрирует ходьбу на месте, дети повторяют, мишки возвращаются на свои места.

В.: - Так веселые зверюшки размяли ножки, ручки, ушки

Выполняется упражнение на восстановление дыхания.

Дети хором: Зарядку делаем с утра, здоровы будем мы всегда!

**Конспект разработан воспитателем МБДОУ Детский сад №7 г. Костромы
Иордановой Татьяной Юрьевной**