Иванова Лидия Ильинична

Конспект утренней гимнастики в средней группе

На тему: **«Путешествие гномиков»**

**Цель:**Формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики, сохранение и укрепление здоровья ребенка.   
**Задачи:**    
1.Оздоровительные: Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.   
2. Образовательные: Совершенствовать навык детей в ходьбе с высоким подниманием колен; развивать физические качества.   
3. Воспитательные: Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Содержание утренней гимнастики** | **Дозировка** | **Организационно – методические указания** | |
| **Вводная часть** | | | |
| 1.Построение в колонну. | 30 сек. | Встали в колонну по одному. Мы с вами сегодня будем весёлыми гномами. Послушайте рассказ.  В сказочном царстве жили маленькие гномики, им очень хотелось подрасти и стать высокими и стройными. | |
| 2. Ходьба обычная | 1,5 круга | Отправились они к старому Волшебнику за советом. | |
| 3.Ходьба с высоким подниманием колен. | 20 шагов. | Идут они друг за другом по тропинке, а теперь через болото, перешагивают через кочки | |
| 4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. | 10 сек. | Встретили веселого зайца, который ловко прыгал навстречу к своему другу - быстрой лошади. | |
| 5.Боковой галоп | 15 сек | А лошадь неслась галопом | |
| 6.Перестроение в три колонны. | 25 сек | Побежали. Остановились. Пришли к Волшебнику. Чтобы стать стройными, надо выполнять упражнения с мячами. Возьмите мячи. | |
| **Основная часть упражнения с мячами** | | | |
| 1. «Мяч вверх»  И.п. ноги на ширине ступни;  Мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч;  И.п. | 8-10 раз | Первое упражнение «Мяч вверх».  И.п.- ноги на ширине ступни. Вместе со мной начинай!   1-2 –мяч вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч.   3-4 -  вернуться в исходное положение. Закончили.  ( Слежу, чтобы дети делали упражнение одновременно) |  |
| 2. «Повороты в сторону»  И.п. ноги на ширине ступни;  Поворот вправо,  И.п..то же в другую сторону. | 8-10 раз | Второе упражнение «Повороты в сторону».  И.п. - ноги на ширине плеч. Вместе со мной начинай!  1 - поворот вправо,  2-  вернуться в исходное положение . 3 - поворот влево,   4 - вернуться в исходное положение.. Закончили. |  |
| . «Футболисты»  И.п. о.с. мяч на полу;  Поставив ступню на мяч, катать его вперед-назад, не отпуская;  То же другой ног | 8 раз | Третье упражнение «Футболисты».    И. п. – основная стойка. Мяч лежит на полу.   Вместе со мной начинай!  Поставить ступню на мяч. Катать мяч вперед-назад, вперед-назад.  Теперь другой ногой. Катать мяч вперед-назад, вперед-назад. Закончили. (Слежу, чтобы дети правильно ставили ступню ноги на мяч). |  |
| 4. «Наклонись»  И. п.: стоя ноги врозь, мяч в руках вверху;  пружинящий наклон вперед, 3 раза ударить мячом о пол у ступней ног;  И.п. | 5-6 раз | Четвертое упражнение «Наклонись».  И.п. -  ноги на ширине плеч. Мяч вверху.   Пружинящий наклон:   1, 2, 3 - ударить мячом о пол три раза.   4- вернуться в исходное положение  Закончили. (Слежу за осанкой детей.) |  |
| 5. «Приседай-ка»  И.п. ноги расставлены, ступни параллельно; присесть, отбивая мяч о пол; выпрямиться, поймать мяч. | 8-10 раз | Пятое упражнение «Приседай-ка».  И.п. - Расставили ноги, ступни параллельно. Начали.  1- присесть, отбивая мяч о пол.   2 - поймать мяч, выпрямились- вернулись в исходном положении. Закончили. |  |
| 6. «Поймай-ка»  И. п.: ноги на ширине ступни, мяч, в руках пер собой подбрасываем вверх и ловим. | 8 раз | Шестое упражнение «Поймай-ка».  И.п. - ноги на ширине ступни. Мяч в руках у груди.  Подбрасывание мяча верх, и ловим двумя руками. Начали. Закончили |  |
| 7. «Прыжки»  И.п. ноги вместе.  Прыжки ноги врозь, ноги скрестно. | 20 сек | Седьмое упражнение «Прыжки». И.п. - : ноги вместе.   1. Прыжком ноги врозь. 2. Прыжком ноги с крестно.   Начали. (Слежу, чтобы прыгали легко, высоко). |  |
| **Заключительная часть** | | |  |
| Ходьба | 20 сек | За ведущим в обход по залу, шагом марш! |  |
| Бег на скорость. | 25 сек | В колонне друг за другом, бегом марш! Во время бега слежу, чтобы дети бежали энергично, дышали носом, слежу за правильной осанкой. |  |
| Упражнение на дыхание. | 25  сек | За ведущим в обход по залу, шагом марш!  Вдох носом! Выдох ртом!   Вдох! Выдох!  Молодцы, вы все сегодня хорошо занимались. Отправляемся в группу. |  |