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.  |  |