

Конспект утренней гимнастики в старшей группе

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям
- развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость
- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку

Вводная часть. (Песня гр. Барбарики- «Бананамама»)

- Построение и ходьба обычная в колонне по одному
- Корректирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках - руки вверх, ходьба на пятках - руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы- руки на поясе.
- Подскоки
- Бег в умеренном темпе
- Ходьба с высоким подниманием коленей
- Ходьба обычная с перестроением в 3 звена

Основная часть (песня «Забавы» из м /ф «Летучий корабль» в исп. Златы Анисимовой.)

1. И. п

1-наклон головы вправо, плечи поднять

2- И. п

3- наклон головы влево, плечи опустить

4- И. п

Повторить 6 раз

2. И. п

1-2- правую руку отвести в сторону

3-4- вернуться в И. п

Тоже влево

И. п

1-2- руки вверх, ноги на носки

3-4- И. п.

1-2- наклон туловища вниз, руки вниз

Повторить 2 раза. Прыжком поставить ноги врозь

3. И. п - ноги на ширине плеч, руки перед грудью, правая перед левой, взмахи над головой – 4 раза

И. п. - ноги на ширине плеч. Руки в стороны

1-согнуть руки в локтях перед грудью

2-И. п. -2 раза

Повторить 2 раза

4. 1-8- ходьба обычная на месте

5. И. п. - О. с

1-2- приставной шаг вправо, руки полукруг внизу

3-4- приставной шаг вправо, руки целый круг вправо

Тоже влево

Повторить 2 раза

6. И. п. - ноги на ширине плеч, руки отвести назад

1-наклон корпуса вправо - вниз

2-наклон корпуса прямо - вниз

3- наклон корпуса влево - вниз

Повторить 3 раза

7. И. п. - О. с

1-3- шаг правой ногой вправо, руки перед грудью, взмах

4- И. п.

Тоже влево

Повторить 3 раза

8. И. п. Ходьба на месте не отрывая ног от пола со взмахами рук вверх-вниз

9. И. п- руки в стороны

1-2- присесть, обнять колени руками

3-4- И. п.

Повторить 2 раза

10. И. п. - ноги на ширине плеч

1-2- поднять правое колено, руки вниз

3-4- И. п.

Тоже слева

Повторить 8 раз

11. И. п.

Прыжки

1-ноги в стороны, руки в стороны

2- И. п.

Повторить 8 раз

Заключительная часть (песня гр. Барбарики - «Бананамамма»)

-Перестроение в колонну по одному, обычная ходьба, с выполнением задания для рук: руки вперёд, руки вверх. Руки в стороны, руки вниз

- боковой галоп, руки на поясе

- ходьба широким шагом

- ходьба обычная с перестроение в круг

И. п. Сидя на пятках. Руки свободные

1-2- встать на колени, руки вверх, посмотреть на руки. Прогнуться

Повтор 3 раза

Массаж

И. п. Сидя на пятках, руки свободные

«Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка (хлопки в ладоши)

Хлоп другая !

Правой, правую ладошкой (похлопывания по левой руке от плеча к кисти)

Мы пошлёпаем немножко

А потом ладошкой левой (похлопывания по правой руке)

Ты хлопки погромче делай

А потом, потом, потом (лёгкое похлопывание по щекам)

Даже щёчки мы побъём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой)

По коленкам! Шлёп! Шлёп! (хлопки по коленям)

По плечам себя похлопай (хлопки по плечам)

По бокам себя пошлёпай (хлопки по бокам)

Можем хлопнуть за спиной (хлопок за спиной)

Хлопаем перед собой! (хлопок перед грудью)

Справа – можем! Слева - можем!

И крест-накрест руки сложим! (поколачивание по груди справа, слева)

И погладим мы себя.

Вот какая красота (поглаживание по рука, груди, бокам, спине, ногам)