Муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения – детский сад комбинированного вида № 3 Барабинского района Новосибирской области

«Конспект утренней гимнастики в средней группе»



Разработала и провела Герман М.М.

**Цель:** создать радостный эмоциональный подъём; "Разбудить" организм детей.

Задачи:

**1) Оздоровительные:** формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки, развивать физические качества.

**2) Образовательные:** укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.

**3) Воспитательные:** воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Вводная часть: Построение, приветствие

**1. Ходьба обычная 50 сек.**

"Ребята, построились, направо, в обход по залу шагом марш!

**2. Ходьба на носочках 50 сек.**

На носках марш, руки вверх сцеплены в замок, спинку держим прямо.

**3. Ходьба на пятках 50 сек.**

На пятках марш, руки на поясе. Носки выше. Также спинку держим прямо.

**4. Бег 50 сек.**

Бегом марш! Дышим через нос, бежим легко на носках. Друг друга не толкаем.

**5. Построение 50 сек.**

Ваня ведет первую колонну, Саша ведет вторую колонну. На расстояние вытянутой руки разомкнись.

**6. Комплекс ОРУ. 6 раз**

**1. "Наклоны головы" 6 раз**

И. П. : ноги вместе, руки на поясе.

1 – наклон вперед, 2 – в исходное положение, 3 – наклон назад, 4 – в исходное положение.

А теперь делаем наклоны головы. Начали упражнение. Раз – два – три - четыре.

**2. "Бокс" 6 раз**

И. п. : то же, руки согнуть, кисти в кулак. На 1 быстро выпрямить вперёд правую руку, на 2 – поменять руки.

А теперь делаем наклоны головы. Начали упражнение. Раз – два – три - четыре.

**3. "Наклонись" 5 раз**

И. п. : ноги слегка расставить, руки на пояс. На 1-3 наклоны вперед, на 4 - исходное положение.

Ребята, теперь ножки поставьте по шире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз-два-три, выпрямились. Повторяем еще. Наклоняемся ниже, ножки держите прямыми. Раз- два- три, выпрямились. Молодцы!

**4. "Сесть - встать" 6 раз**

И. п. : стоя на коленях, руки к плечам. 1 – сесть на пятки, 2 – встать.

А теперь, ложимся на спину, будем поднимать ножки. Сначала поднимаем одну ногу, потом другую. Начали! Раз – два – три! Молодцы!

**5. "Веселые ножки" 5 раз**

И. п. : лежа на спине, руки вдоль тела. 1- поднимаем одну ногу, 2- и. п. 3 - поднимаем другую ногу, 4- и. п.

Затем руки на поясе, прыгаем высоко – высоко. Остановились, еще раз прыгаем.

Итак, первая колонна в обход по залу марш, вторая шагает на месте, вторая колонна за первой шагом марш.

**6. Прыжки 2 раза по 20 сек**

**7. Бег 50 сек.**

Бегом марш! Дышим через нос, руки согнули в локтях, кисти в кулак. Бежим легко.

**8. Ходьба обычная 60 сек.**

"Молодцы, ребята, а сейчас встаем в круг.

9. Дыхательные упражнения 20 сек.

И будем надувать шар. Набираем воздух носом, надуваем шарик. Вот какой большой шар, лопнул. Еще раз.

Зарядка окончена. «Здоровье в порядке….» за направляющим идем в группу.