Конспект

 Утренняя гимнастика 1 младшая группа

 Выполнила:

 Афанасьева Нелли Алексеевна

**Цель:** Разбудить детский организм и подготовить к предстоящей нагрузке в течении дня.

**Задачи:** Формирование правильной осанки и свода стопы, совершенствование мышечной дыхательной системы.

Развитие быстроты, гибкости, выносливости, координации движений, силы внимания.

Воспитание организованности.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание и упражнения | Дозировка | Темп | Дыхание | Организационно методические указания |
| 1. Вводная часть

Построение в колонку Ходьба (обычная)Бег (обычный)  Ходьба на носочках в колонне, бег на носочках Обычная ходьба с перестроением в круг1. Основная часть ОРУ
2. Потянулись к солнышку

И.П стойка ноги на ширине стопы, руки внизу, поднять руки в стороны опустить, вдох-выдох.1. Цыплята «клюют зёрнышки»

И.П стойка, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон в перёд. И.П1. Цыплята клюют зёрнышки

И.П прежние присесть пальчиками потрогать пол, встать4) Выросли ли ножки?И.П сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях И.П1. Заключительная часть
2. Обычная ходьба
3. Ходьба с поднятием рук вверх, вверх, в стороны, опускаем.
4. Оценивание и речёвка
 | 3 минуты20 секунд40 секунд40 секунд40 секунд40 секунд5 раз 5 раз5 раз5 раз1 минута40 секунд10 секунд10 секунд |  СрСрСрСрСрСрСрСрСрСрСрСр |  Пр    Пр Пр Пр Пр Пр Пр Пр  ПрПрПр Пр   | Какие цыплята сегодня ко мне пришли. Всем детям атрибут с цыплёнком. Я ваша наседка построимся паровозиком.Вывела наседка цыплят гулять (Дети идут за канатом)Во дворе собака убегать стали цыплята а детей догоняет собака, дети разбегаются в рассыпную.Кошка во дворе, идём на носочках, руки на поясе кошка догоняет цыплят.Идём за мной образуя круг. Наседка с цыплятами вышли на лужок.Встать на дорожке, руки прямые в стороны, сказать «Пи» опустить вниз.При выдохе.При наклоне вперёд – выдох и говорим «Пи» при выпрямлении вдох.Присели поклевали зёрнышки «клю-клю» дети приседают и стучат пальчиками по полу.Дети садятся на пол принимая упор руками сзади. Воспитатель говорит: короткие ножки, (дети сгибают ноги) Длинные ножки (дети вытягивают ноги).Идём, спинка прямая, ноги поднимаем повыше.Слушаем мои указания, смотрим на меня.Вы хорошо сегодня занимались? «Молодцы»(Здоровье в порядке…Ответ: Спасибо зарядке) |