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 круг   1. 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.П   1. Цыплята клюют зёрнышки   И.П прежние присесть пальчиками потрогать пол, встать  4) Выросли ли ножки?  И.П сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади, ноги согнуть в коленях И.П   1. Заключительная часть 2. Обычная ходьба 3. Ходьба с поднятием рук вверх, вверх, в стороны, опускаем. 4. Оценивание и речёвка | 3 минуты  20 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  40 секунд  5 раз  5 раз  5 раз  5 раз  1 минута  40 секунд  10 секунд  10 секунд | Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср  Ср | Пр        Пр  Пр  Пр  Пр    Пр    Пр  Пр    Пр  Пр  Пр    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) |