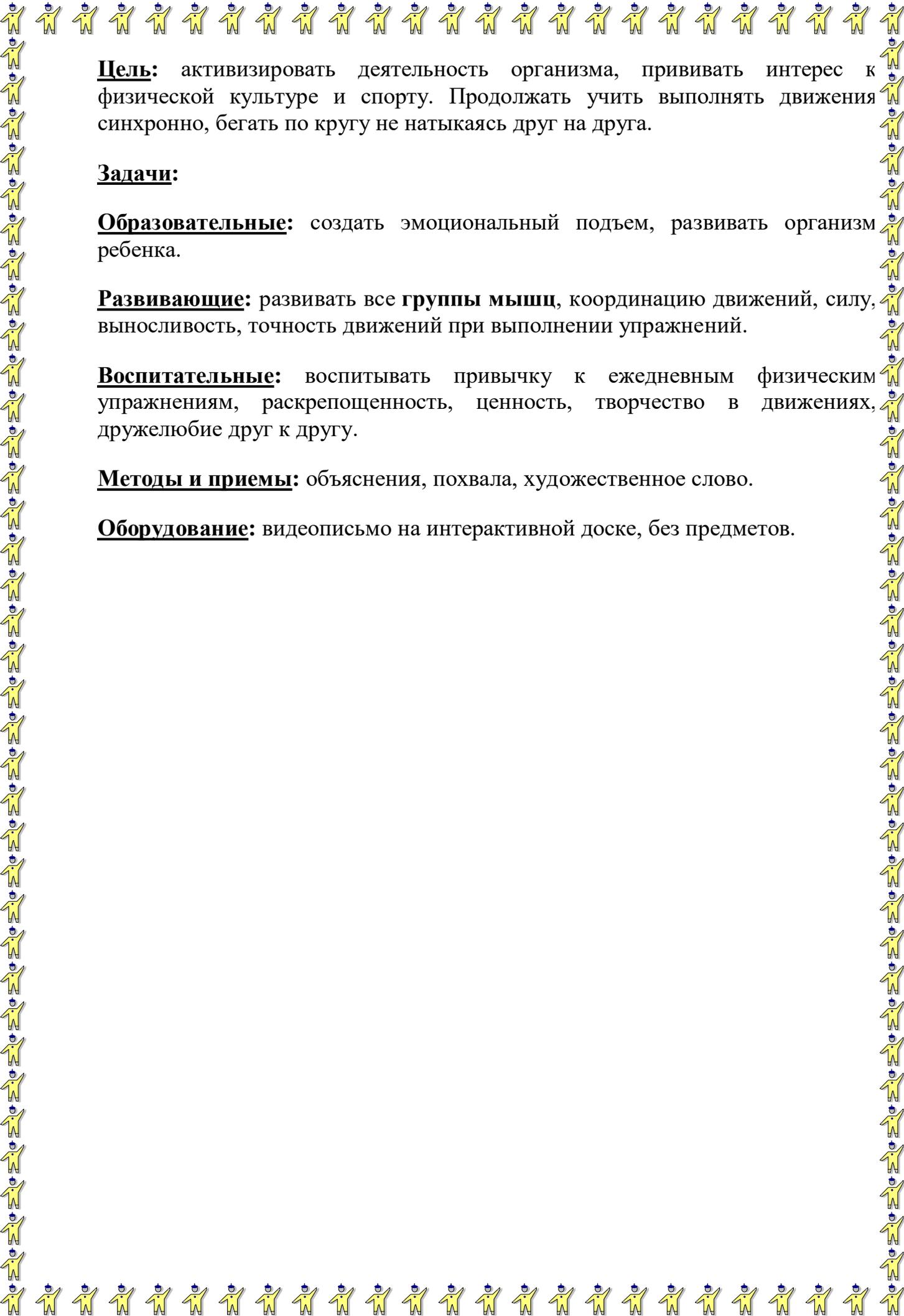


Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №2общеразвивающего вида

**Конспект утренней гимнастики
«Эколята – спортивные ребята»
(старшая группа)**

Подготовила воспитатель: Аникина Е.Ю.



Цель: активизировать деятельность организма, прививать интерес к физической культуре и спорту. Продолжать учить выполнять движения синхронно, бегать по кругу не натываясь друг на друга.

Задачи:

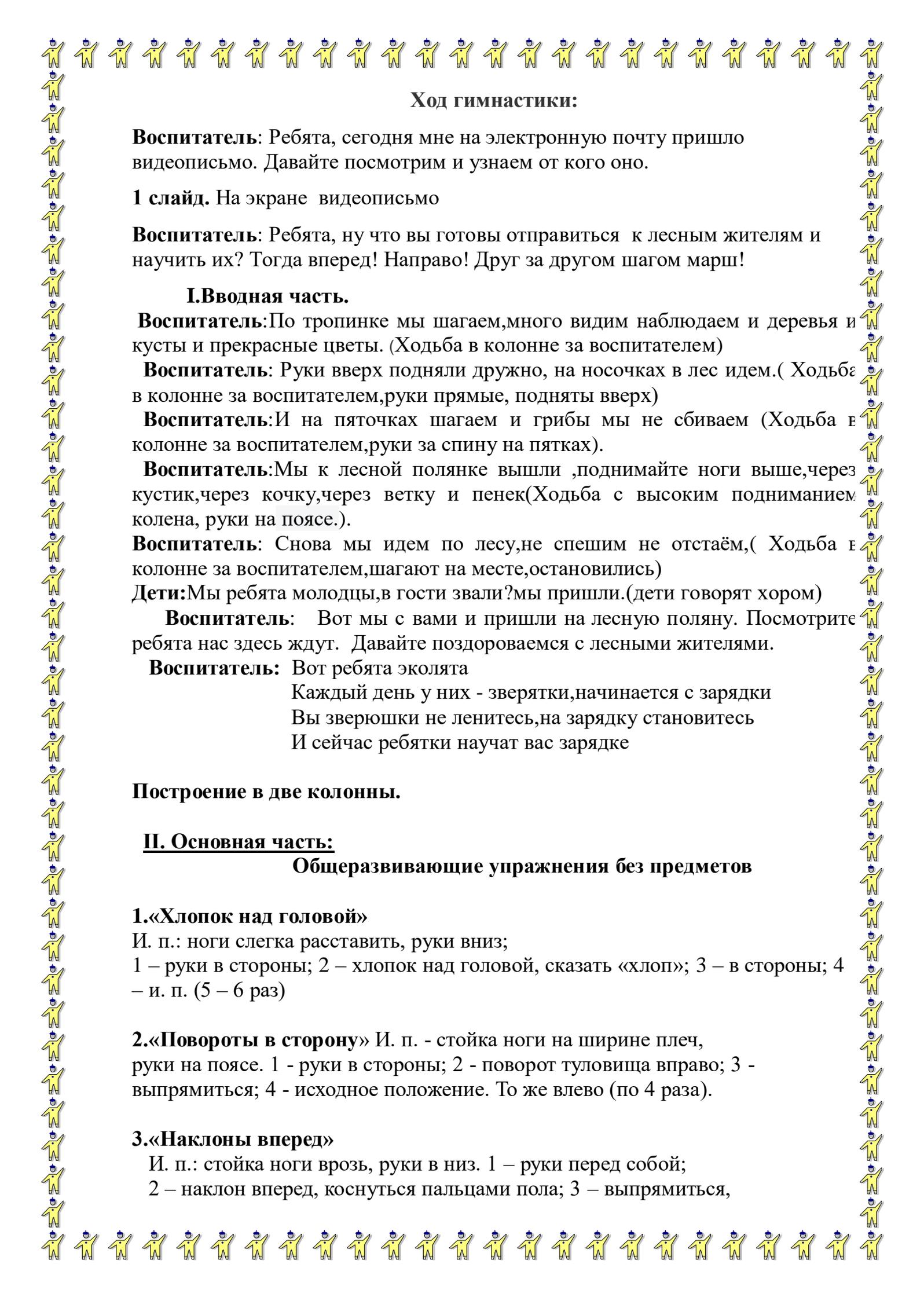
Образовательные: создать эмоциональный подъем, развивать организм ребенка.

Развивающие: развивать все группы мышц, координацию движений, силу, выносливость, точность движений при выполнении упражнений.

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, раскрепощенность, ценность, творчество в движениях, дружелюбие друг к другу.

Методы и приемы: объяснения, похвала, художественное слово.

Оборудование: видеописьмо на интерактивной доске, без предметов.



Ход гимнастики:

Воспитатель: Ребята, сегодня мне на электронную почту пришло видеописьмо. Давайте посмотрим и узнаем от кого оно.

1 слайд. На экране видеописьмо

Воспитатель: Ребята, ну что вы готовы отправиться к лесным жителям и научить их? Тогда вперед! Направо! Друг за другом шагом марш!

I. Вводная часть.

Воспитатель: По тропинке мы шагаем, много видим наблюдаем и деревья и кусты и прекрасные цветы. (Ходьба в колонне за воспитателем)

Воспитатель: Руки вверх подняли дружно, на носочках в лес идем. (Ходьба в колонне за воспитателем, руки прямые, подняты вверх)

Воспитатель: И на пяточках шагаем и грибы мы не сбиваем (Ходьба в колонне за воспитателем, руки за спину на пятках).

Воспитатель: Мы к лесной полянке вышли, поднимайте ноги выше, через кустик, через кочку, через ветку и пенек (Ходьба с высоким подниманием колена, руки на поясе.).

Воспитатель: Снова мы идем по лесу, не спешим не отстаём, (Ходьба в колонне за воспитателем, шагают на месте, остановились)

Дети: Мы ребята молодцы, в гости звали? мы пришли. (дети говорят хором)

Воспитатель: Вот мы с вами и пришли на лесную поляну. Посмотрите ребята нас здесь ждут. Давайте поздороваемся с лесными жителями.

Воспитатель: Вот ребята эколоята

Каждый день у них - зверятки, начинается с зарядки

Вы зверюшки не ленитесь, на зарядку становитесь

И сейчас ребятки научат вас зарядке

Построение в две колонны.

II. Основная часть:

Общеразвивающие упражнения без предметов

1. «Хлопок над головой»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз;

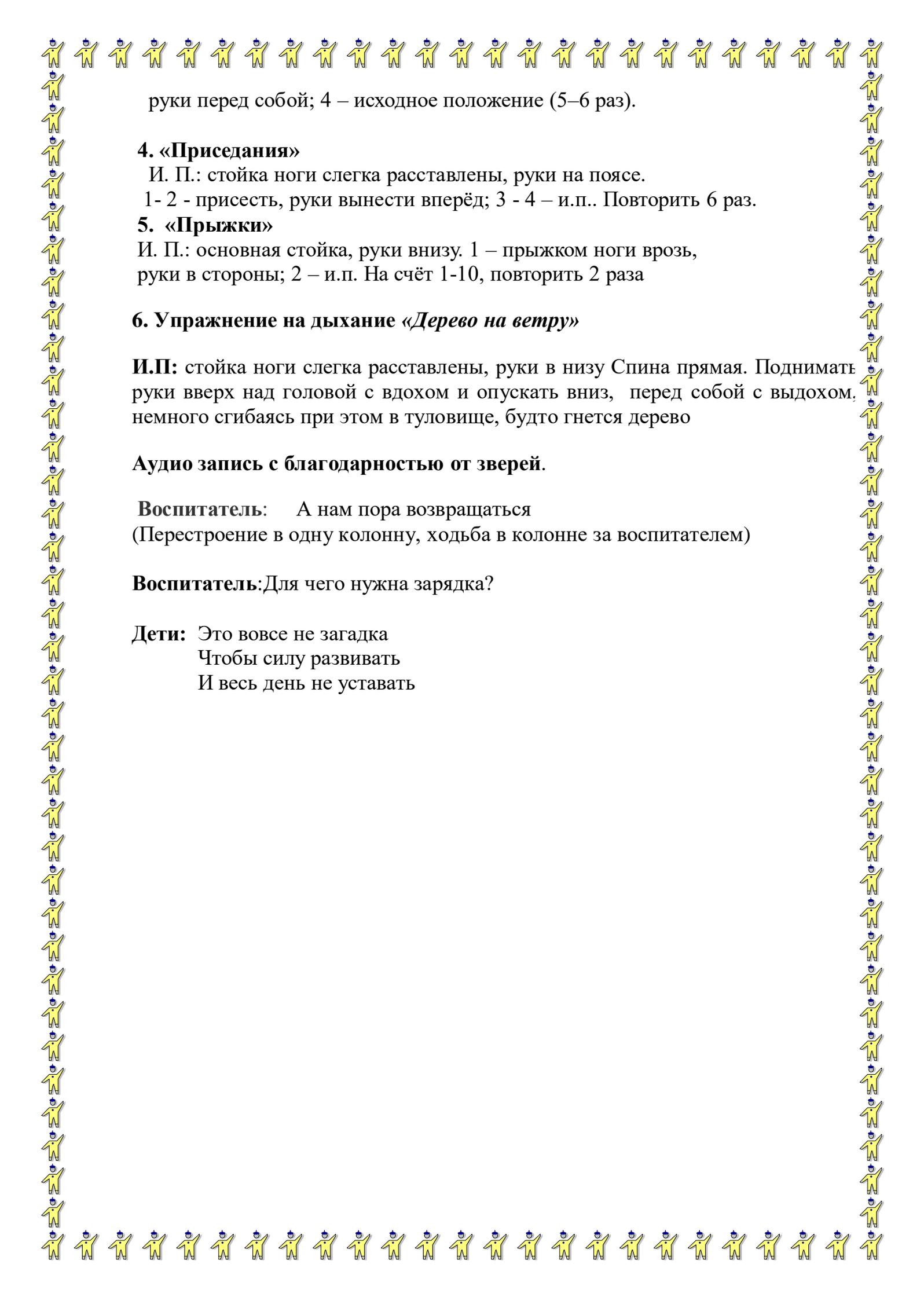
1 – руки в стороны; 2 – хлопок над головой, сказать «хлоп»; 3 – в стороны; 4 – и. п. (5 – 6 раз)

2. «Повороты в сторону» И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 4 раза).

3. «Наклоны вперед»

И. п.: стойка ноги врозь, руки в низ. 1 – руки перед собой;

2 – наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3 – выпрямиться,



руки перед собой; 4 – исходное положение (5–6 раз).

4. «Приседания»

И. П.: стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- 2 - присесть, руки вынести вперёд; 3 - 4 – и.п.. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки»

И. П.: основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. На счёт 1-10, повторить 2 раза

6. Упражнение на дыхание «Дерево на ветру»

И.П: стойка ноги слегка расставлены, руки в низу Спина прямая. Поднимать руки вверх над головой с вдохом и опускать вниз, перед собой с выдохом, немного сгибаясь при этом в туловище, будто гнется дерево

Аудио запись с благодарностью от зверей.

Воспитатель: А нам пора возвращаться
(Перестроение в одну колонну, ходьба в колонне за воспитателем)

Воспитатель: Для чего нужна зарядка?

Дети: Это вовсе не загадка
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать