**Конспект утренней гимнастики в подготовительной группе**

**Цель:** Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни, формирование привычки ежедневно выполнять физические упражнения.  
**Задачи:** 1. Продолжать формировать правильную осанку.  
 2. Упражнять в умении четко и правильно выполнять упражнения, соблюдая темп и частоту дыхания.  
 3. Воспитывать положительный настрой на предстоящий день.  
**Оборудование:**  Гимнастические палки по кол-ву детей.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Кол-во повторений** | **Темп** | **Дыхание** | **Организационно-методические указания** | **Примечание** |
|  | **1.Вводная часть:** Построение в шеренгу, поворот направо(налево) (1,2); Обычная ходьба, ходьба на носках руки вверх, ходьба на  пятках руки за головой, ходьба широким шагом, ходьба в приседе руки на коленях;  обычный бег,  бег с высоким подниманием колен, обычная ходьба,  быстрый бег,  обычная ходьба,  восстановление дыхания.   Перестроение в колонну по два.  **2. Основная часть:** ОРУс палками **1.** И.п.- стоя, палка внизу.  1-поднять палку вперёд, 2- вверх,3-вперёд, 4- и.п. **2.** И.п.-стоя, ноги на ширине плеч, палка за лопатками.  1-поворот вправо,  2-и.п, 3-поворот влево,  4-и.п.  **3.** И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, палку держать за оба конца.  1,2- наклон вперед, 3,4- и.п..  **4.** И.п.-сидя, палка на коленях  1-ноги согнуть, палку за колени,2-и.п.  **5.** И.п.- лёжа на спине, палка в прямых руках за головой.  1- сесть, палку вынести вперёд, 2- и.п. **6.** И.п.-сидя, палка вперед  1-наклон вперед, палку положить перед стопами; 2- и.п., 3 -наклон вперед, взять палку;4 -и.п.  **7.** И.п.-стоя, ноги вместе.  1-поднимание палку вверх, глубокий вдох,   2- и.п. на выдохе произнести «ш-ш-ш»  **3. Заключительная часть** Ходьба с разным положением рук: 1-руки в стороны,  2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- руки опустить. | По 5 сек  каждый вид  40 сек 10 сек  40 сек  20 сек  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  10 раз  2 раза | Средний  Средний  Средний | Произвольное  Не задерживать  Произвольное  Вдох-выдох | По порядку стройся в ряд на зарядку все подряд! поворот направо(налево) за направляющим в обход по залу шагом, голову не опускаем, спина прямая, руками работаем. Идем на носках руки вверх, идем руки не сгибаем, держим прямо. Руки за голову на пятках марш, спина прямая. Широким шагом марш. Руки на коленях идем в приседе. Переходим на легкий бег, бег с высоким поднимание колен, закончили, идем без задания. Бегом марш, бежим друг за другом, никого не обгоняем. Закончили, идем, восстанавливаем дыхание.   За направляющим берем палки, продолжая идти по кругу. На месте стой «Раз,Два». Направо(налево) На «Первый, Второй» рассчитайсь. Первые 2 шага вперед, вторые – 4 шага вперед.  Делаем упражнения с палками. Первое упражнение, исходное положение- стоя, палка внизу, на «Раз» палку вперед, на «Два» вверх, на «Три» вперед, на «Четыре» в исходное положение. Упражнение начинай. Закончили. Следующее упражнение, исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, палка за лопатками, на «Раз» поворот вправо, на «Два» в исходное положение, на «Три» поворот влево, на «Четыре» в исходное положение. Упражнение начинай. Закончили. Следующее упражнение, исходное положение- стоя, ноги на ширине плеч, палку держим за оба конца, руки вперед, на «Раз, Два» наклон вперед, на «Три, Четыре» в исходное положение. Упражнение начинай. Закончили. Следующее упражнение, исходное положение- садимся, палку вперед, на «Раз» наклоняемся вперед и кладем палку перед стопами, на «Два» возвращаемся в исходное положение, на «Три» наклоняемся вперед и берем палку, на «Четыре» в исходное положение. Упражнение начинай. Закончили. И последнее упражнение, исходное положение- стоя, ноги вместе, палка внизу, на «Раз» поднимаем палку вверх над головой, делаем глубокий вдох и на «Два» возвращаемся в исходное положение и на выходе произносим «ш-ш-ш-ш» Упражнение начинай. Закончили.  Группа кругом, за направляющим в одну колонну направо(налево) в обход по залу-марш! Палки кладем в мешок. Идем в колонне ,спина прямая. Внимательно слушаем на «Раз» руки в стороны, на «Два» руки вверх, на «Три» руки в стороны, на «Четыре» руки опускаем. Здоровье в порядке? Спасибо зарядке! Гимнастика закончена, идем в группу. | Дети заходят в зал, строятся в шеренгу;   Обращаю внимание на осанку;     Слежу за техникой безопасности  Показ с объяснением.  Слежу чтобы все принимали и.п. и за правильно выполняли упражнения.  Веду счет. |