

Конспект утренней гимнастики в старшей группе



Составил: Воротникова И.В.
воспитатель МБДОУ
д. сад №87 «Улыбка»

Улан-Удэ
2019г.

Цель: Закреплять умения у детей легко ходить и бегать, энергично отталкиваясь от опоры. Продолжать формировать правильную осанку; умения осознано выполнять движения.

Задачи:

1. Формировать правильную осанку.
2. Содействовать профилактике плоскостопия.
3. Формировать потребность в ежедневной двигательной активности.
4. Профилактика простудных заболеваний и травматизма.
5. Сохранять и укреплять здоровье детей.
6. Поддерживать интерес к физической культуре и спорту.

Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза.

Разминка

1. Построение в шеренгу, проверка осанки.
2. Ходьба друг за другом в колонне по одному.
3. Ходьба на носках, руки на поясе.
4. Ходьба на пяточках, руки за голову
5. Ходьба приставным шагом, руки вдоль туловища
6. Бег в медленном темпе в колонне по одному.

ОРУ

Упражнение Часики

1. И.п. – основная стойка, руки на поясе.
 - 1 – наклон головы к правому плечу;
 - 2 – и.п.;
 - 3 – наклон головы к левому плечу;
 - 4 – и.п.

Упражнение Пловцы

1. И.п. — основная стойка, руки перед грудью согнуты в локтях.
 - 1 – 3 – рывки согнутыми руками в стороны.
 - 4 – рывок прямыми руками в стороны.

Упражнение Вентилятор

1. И.п. – ноги расставлены на ширину плеч, руки на поясе.

- 1 – поворот в правую сторону;
- 2 – и.п.;
- 3 – поворот в левую сторону;
- 4 – и.п.

Упражнение Солнышко

1. И.п. — основная стойка, руки вниз;

- 1 – руки в одну сторону поднять вправо;
- 2 – руки вверх;
- 3 – руки влево;
- 4 – руки вниз;
- 5 -6 в другую сторону;

Завершение

Упражнение Петрушка

1. Поочередные прыжки — ноги вместе, ноги врозь.

2. Легкий бег на месте.

3. Дыхательное упражнение «Шарики» (быстрый выдох, прирывочный, медленный выдох)



