**[Конспект утренней](https://www.maam.ru/obrazovanie/konspekty-zanyatij" \o "Конспекты занятий. Все конспекты)**[**гимнастики в подготовительной группе**](https://www.maam.ru/obrazovanie/zaryadka)**.**

**утро начинается с зарядки.**

Просыпайтесь, поднимайтесь, На зарядку собирайтесь!

Нужно распахнуть окошко, Свежести впустить немножко.

Свежий воздух не простудит, Он на пользу детям будет!

**Цель**: Создание условий для приобщения детей к здоровому образу жизни, формирование привычки выполнять утреннюю гимнастику.

**Задачи**:

1. Продолжать формировать у дошкольников умение четко и правильно выполнять упражнения, соблюдая темп и частоту дыхания.

2. Продолжать формировать у дошкольников правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

3. Воспитывать умение работать в коллективе, согласовывать свои движения со сверстником.

4. Создавать у детей бодрое и веселое настроение и чувство эмоционального подъема.

Предварительная работа педагога:

- составление плана-конспекта с учетом индивидуальных, возрастных и психофизических возможностей каждого ребенка;

- подготовка физкультурного зала к проведению утренней гимнастики;

- подготовка необходимых атрибутов и их размещение в физкультурном зале.

**Ход утренней гимнастики:**

1. Вводная часть

Воспитатель:

- Равняйсь, смирно. Доброе утро, дети.

Дети: Доброе утро.

Утро бодро мы встречаем,

И зарядку начинаем!

(На последние слова, дети выполняют поворот направо).

Воспитатель:

В обход по залу за направляющим, шагом марш!

Разминка:

• ходьба в колонне;

• ходьба на носочках с высоким подниманием колен, руки на поясе;

• ходьба на пятках, руки вытянуты вперед в замке;

• быстрая ходьба;

• легкий бег;

• ходьба;

• перестроение в колонну по трое, через середину зала.

2. Общеразвивающие упражнения с предметами

1. И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки на пояс, 2 – к плечам, 3 – на пояс, 4 – в и. п. Повторить 7 раз.

2. И. п. : ноги на ширине плеч, руки «полочкой». 1 – повороты вправо (влево, руки в стороны, 2 – в и. п. Повторить 8 раз.

3. И. п. : ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1 – поочередный шаг правой (левой) ногой вперед, руки в стороны и вверх, 2 – в и. п.

Повторить 7 раз.

4. И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – полуприсядь с наклоном, колени развести в стороны, корпус наклонить вправо (влево, левую (правую руку) поднять над головой. Повторить 8 раз.

5. И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Упражнение «Мельница». 1 – руки в стороны, 2 – наклон правой рукой коснуться носка левой ноги, левая рука вытянута в сторону, 3- выпрямиться, руки в стороны. 4 – в и. п. Повторить 8 раз.

6. И. п. : стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пятки, руки через стороны скрестить над головой, 2 – в и. п. Повторить 7 раз.

7. И. п. : сед на полу, руки упор сзади, ноги вытянуты вперед. 1 – сгруппироваться, подтянуть ноги согнутые в коленях, как можно ближе к груди, обхватив их руками, 2 – в и. п. Повторить - 7 раз

8. И. п. : ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Упражнение «Звездочка» - прыжки в чередовании с ходьбой. Повторить – 3 раза по 8.

9. Упражнение на восстановление дыхания.

10. Перестроение в колонну по одному, ходьба.

3. Заключительная часть

воспитатель:

Зарядка закончена, всем спасибо.

Здоровье в порядке?

Дети: Спасибо зарядке.