

Конспект утренней гимнастики в старшей группе

Цель: активизация основных функциональных систем организма.

Задачи:

1. Оздоровительные: формировать двигательный аппарат детей.
2. Образовательные: совершенствовать двигательные навыки детей. Способствовать совершенствованию ходьбы и бега, способствовать пробуждению организма детей, способствовать дальнейшей активной деятельности детей.

Воспитательные: воспитывать навыки здорового образа жизни, воспитывать дисциплинированность и организованность.

Ход утренней гимнастики

Содержание учебного материала	Дозировка	Организационно-методические указания
1. Вводная часть 1. Построение в шеренгу 2. Построение в колонну 3. Ходьба 2. Ходьба на носках 3. Ходьба перекатом с пятки на носок 4. Бег без задания 5. Бег в умеренном темпе 6. Ходьба на восстановление дыхания	1,5 мин	В шеренгу становись! Как кукла Буратино!
2. Основная часть 1. Перестроение в 3 колонны 2. ОРУ без предметов. 1. «Бокс». И. п.: стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками. 2. «Перекрестное движение». И. п.: ноги расставлены, ступни параллельно; поднять одновременно согнутую правую (левую) руку и левую (правую) ногу; 3. Выпады вперед. И. п.: о. с, руки на пояс; плавно правую (левую) руку в	5 раз в 3 подхода 6 раз 6 раз	Перестроение в колонны для комплекса ОРУ

<p>сторону, одновременно правой (левой) ногой шаг вперед — выпад, ногу согнуть.</p> <p>4. «Сядь слева, сядь справа».</p> <p>И. п.: стоя на коленях; сесть на пол справа (слева), не помогая себе руками; и. п.</p> <p>5. «Достань пятку с внутренней стороны».</p> <p>И. п.: о. с, руки на пояс; Наклониться вперед, не сгибая колен; дотронуться до пяток с внутренней стороны, выпрямиться, и. п.</p> <p>6. Руки в стороны.</p> <p>И. п.: о. с; руки в стороны, прогнуться, руки отвести немного назад; и. п.</p> <p>7. Прыжки.</p> <p>Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз, с закрытыми глазами.</p> <p>3. Заключительная часть</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. перестроение в шеренгу 2. Перестроения в колонну 3. Ходьба на восстановление дыхания 4. Дыхательные упражнения по Стрельниковой 5. Остановка 6. Уход в группу 	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>5 раз</p> <p>15 по 2 подхода</p> <p>1,5 мин</p>	<p>Перестроение в шеренгу!</p> <p>Чтоб расти и закаляться, Будем спортом заниматься!</p>
--	--	--