

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Конспект утренней гимнастики в
средней группе «Сказка» с канатом

Воспитатель
I кв. категории:
Уварова Ольга
Анатольевна

2020 г П. Мишелёвка

Цель:

Пробуждение организма, поддержка оптимального физического состояния.

Задачи:

- Повышение общего жизненного тонуса;
- Укрепление всех групп мышц;
- Обеспечение незамедлительного включения в повседневную деятельность;
- Приобретение бодрости;
- Совершенствование дыхательных навыков;
- Развитие физических качеств: ловкости, выносливости;
- Воспитание привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями.

Оборудование: бубен, канат.

Ход:

Воспитатель загадывает загадку:

«Чтобы силу развивать,
И весь день не уставать
По утрам нужна ... (зарядка).

Вводная часть проводится под бубен.

- Ходьба обычным шагом 10 с.
- Ходьба на носках, руки в стороны 10 с.
- Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе 10 с.
- Лёгкий бег 1 мин.

Общеразвивающие упражнения с канатом:

- Вдоль каната все вставайте и друг другу не мешайте, будем с ним мы заниматься и силёнок набираться (дети встают вдоль каната правым боком).
- в правую руку канат мы возьмём и по дорожке гулять пойдём (ходьба обычным шагом, держа канат вниз, формирование круга)

Упражнение «Часики»

- Выполняются наклоны головы: «Тик» - наклон вправо, «Так» - голова прямо, тоже влево (3 подхода)

Упражнение «Горы»

- Стоя лицом в круг, держа канат обеими руками: «Высокие горы – низкие горы». На сигнал «Высокие горы» - поднять руки вверх, потянуться на носочках, «низкие горы» - присесть, вернуться в и.п.

Упражнение «Наклоны»

- Наклоны вперёд – вниз. Наклониться, положить канат на пол, выпрямиться. Наклониться, взять канат в и.п.

Упражнение «Прыжки»

- Положить канат на пол. Прыжки в круг и из круга, руки на поясе.

Упражнение «Восстановление дыхания»

- На дыхание. Взяться за руки, шаг в круг делаем вдох, шаг из круга выдох.

Упражнение «Профилактика плоскостопия»

- Ходьба по канату приставным шагом.

Упражнение «Массаж»

Рефлексия: Ребята, какие вы молодцы, какие вы дружные, погладьте себя по головке.

Вот и закончилась наша зарядка, давайте скажем нашу кричалку:

«Наша зарядка – сила и движение,
А у нас сегодня хорошее настроение».





