План-конспект утренней гимнастики с использованием художественного слова

в подготовительной группе

Цель: закрепить комплекс общеразвивающих упражнений, содействовать активизации речевой и познавательной деятельности; способствовать развитию двигательных возможностей ребёнка.

Ход занятия:

**Организационный момент:**

Воспитатель: Дети, представьте, что мы с вами сейчас находимся не в зале, а находимся на полянке в сказочном лесу. И вы сейчас превратитесь в маленьких зайчат, которые каждое утро делают **зарядку для того**, чтобы быть здоровыми, сильными, храбрыми и смелыми.

Храбрый заяц жил в лесу,

Волка не боялся,

Даже над самой лисой

Он всегда смеялся,

Заяц очень ловкий был,

Вот и не боялся,

Потому что он всегда спортом занимался.

Раз, два, три, четыре, пять,

Зайцы стали дружно в ряд!

Раз, два, три, четыре, пять

На зарядку все подряд!

1. *Обычная ходьба*

Зайцы весело шагают,

Ножки выше поднимают.

2. *Ходьба с высоким подниманием коленей.*

Бег в медленном темпе.

Зайцы весело бегут и ничуть не устают.

3. *Бег переходит в ходьбу.*

Зайцы весело шагают

И зарядку продолжают.

*Перестроение в звенья.*

**Основная часть.**

1. Зайцы мышцы укрепляют,

Зайцы лапочки сгибают.

и*. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх.*

*1- руки к плечам, кисти в кулак, выдох.*

*2-и. п., выдох (повтор. 5 раз)*

2. Наши зайцы очень смело

Повернулись вправо- влево.

И*. п. - стоя на коленях, руки за головой, ноги вместе.*

*1-поворот вправо,*

*2-и. п. ,*

*3-4- тоже влево. (Повтор 5 раз)*

3. Зайцы на полу сидят,

Спрятать пяточки хотят.

И*. п. – ноги в упоре сзади, ноги вместе.*

*1-2- ноги врозь, пятки вперёд,*

*3-4- ноги вместе, вытянуть носки, спрятать пяточки.*

*Спина прямо, голову не опускать. (Повтор 6 раз)*

4. Зайцы мышцы укрепляют,

На педали нажимают.

Вместо ног – два колеса,

Сядь верхом и мчись на нём,

Только лучше правь рулём.

*И. п. – лёжа на спине, руки опущены вдоль туловища ладонями вниз.*

*1-8 – ногами «крутить педали»*

*9-16 – отдыхать, и. п. (повтор 4 раза)*

5. Зайцы делают наклоны

Ребятишкам шлют поклоны.

*И. п. стоя, ноги врозь, руки в стороны ладонями вверх.*

*1- наклониться вперёд, коснуться ладонями коленей.*

*2- и. п., (повтор 6 раз)*

6. Зайцам мячик подарили,

Поиграть им предложили.

*И. п. – руки на поясе, ноги вместе.*

*1-8- прыжки вверх на месте,*

*8-16 – ходьба на месте. (Повтор 4 раза)*

7. Зайцы руки вверх подняли,

Шарик надувной поймали.

*И. п. – о. с.*

*1 -2 – руки перед грудью, кисти к губам («взяли шарик»)*

*2 -4- вдох через нос, выдох через рот, вытягивая губы, надувая щёки (надуваем шарик)*

*5 – руки вперёд ладонями вверх («шарик на ладони»)*

*6 – взмах руками вверх («подбросили шарик»)*

*7 – 8 – руки через стороны вниз (шарик улетел)*

**Заключительная часть:**

*Ходьба на месте, перестроение из звеньев в круг.*

*Ходьба, медленный бег в чередовании с ходьбой по ориентирам.*

Зайцы выпрямили спинки,

Побежали по тропинке,

Быстро зайчики бегут

И ничуть не устают.

*Бег переходит в ходьбу.*

А теперь к ручью идём,

Там водицы мы попьём.

*Обычная ходьба, построение в круг.*

Упражнение на формирование осанки.

Зайцы выпрямили спинки,

Вот и кончилась разминка,

Посмотрите на зайчат:

Как красиво все стоят!