Конспект утренней гимнастики для детей младшей группы

Тема: «Путешествие в сказочный лес»

**Место проведения**: физкультурный зал   
**Количество детей:** 20  
**Одежда и обувь детей:** футболка, шорты, носочки, чешки.  
**Одежда и обувь воспитателя:** спортивный костюм, чешки   
**Оборудование и инвентарь:** наглядный материал медвежата, конусы

**Цель:** приведение организма в бодрое состояние, подготовка к более активным видам деятельности

**Задачи:  
*Оздоровительные:*** Способствовать формированию правильной осанки. Укреплять костно-мышечный аппарат, своды стопы. Умеренно влиять на деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем организма.

***Развивающие***: развитие физических качеств: ловкости, быстроты; развитие координационных способностей.

***Воспитательные:*** воспитывать желание заниматься физической культурой

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание упражнений | Дозировка | Темп | Дыхание | Организационно-методические указания | Индивидуально-дифференцированный подход | Схема |
| ВЧ  ОЧ  3ЗЧ | Построение в шеренгу, проверка осанки и равновесия  Перестроение в колонну по одному  Обычная ходьба  Ходьба на носках  Обычная ходьба  Ходьба на пятках  Ходьба обычная  Бег  Бег змейкой  Бег  Ходьба  Дыхательные упражнения  Перестроение в круг, размыкание  **ОРУ**  1. «Смотрим по сторонам» ИП –узкая дорожка, руки на поясе. 1- поворот головы вправо 2- прямо 3- влево. 4 ИП  2. «Наши ладошки» ИП- ноги врозь, руки внизу 1- руки в вверх; 2 ИП  3. «Ищем грибы» ИП – ноги врозь, руки на поясе 1-наклон в вперед 2- ИП  4. «Мишки устали ». ИП лежа на спине. Руки над собой вверху. 1 подняли руки и согнутые в коленях ноги 2-3-4 –двигаем руками и ногами. 1-2-3-ИП.  5 «Зайчики» ИП– стоя, ноги «дорожкой», руки на поясе 1-5 подпрыгиваний 1-5 шагов.  Перестроение в колонну Обычная ходьба Дыхательное упражнение  Перестроение в шеренгу  Перестроение в колонну | 20 сек  3 сек  25 сек  5 сек  3 сек  5 сек  3 сек  20 сек  10 сек  5 сек  20 сек  10 сек  5 сек    2 раза в каждую сторону  5 раз  5 раз  4 раза  5 раза  10 сек  25 сек  10 сек | У  М  Е  Р  Е  Н  Н  Ы  Й  Умер  Умер  Мед.  Умер  Мед  Умер  У  М  Е  Р  Е  Н  Н  Ы  Й  Мед  Умер  Мед.  Мед  Мед  Умер  Умер  Мед  Умер. | П  Р  О  И  З  В  О  Л  Ь  Н  О  Е  П  Р  О  И  З  В  О  Л  Ь  Н  О  Е  П  Р  О  И  З  В  О  Л  Ь  Н  О  Е | -Ребята, сегодня мы с вами превратимся в медвежат и отправимся в путешествие в сказочный лес, вы готовы. Тогда ребятки немного покружатся и превратятся в медвежат. Медвежата, а что едят мишки? Правильно, мед. Давайте встанем около своих бочонков с медом.  Спину держим прямо. Сегодня мы с вами отправимся в сказочный лес. Дорога будет трудной, но интересной. Вы готовы?  Воспитатель встает в начало колонны. Повернулись лицом к мне, встали друг за другом, чтобы я видела только Костю подравнялись, друг за другом, спину держим прямо.  Отправляемся в путешествие, идем за мной, друг за другом, большим кругом в стороны не сходим. Спина прямая смотрим вперед.  Впереди на нашем пути лужи идем на носках, чтобы не замочить ноги . Спина прямая. Идем не спеша.  Переходим на обычный шаг отдыхаем, молодцы. Спина прямая, плечи расправлены.  Мы проходим мимо пруда с утками. Давайте покажем как ходят уточки. Идем на пятках медленным шагом. Смотрим вперед. Голову не опускаем.  Переходим на обычный шаг отдыхаем, молодцы. Четкая отмашка рук.  Давайте поспешим, чтобы побыстрее попасть в сказочный лес. Приготовились к бегу. Побежали по кругу. Не обгоняем другу друга, бежим легко, поспешим. Бег укрепляет мышцы ног и туловища. Впереди препятствия нам их нужно обежать за мной вокруг препятствий через центр зала бегом марш. Бежим змейкой друг за другом, не обгоняем. Руки согнуты в локтях, руками работаем, спина прямая. Пробежали препятствия.  Бегом обычным бегом. Продолжаем укреплять укрепляет мышцы ног и туловища. Обычный бег. Молодцы. Мы почти добежали до сказочного леса.  Переходим на шаг. Поднимаем руки в стороны-вдох носом, опускаем руки-выдох, произносим звук «ух».  Дети идут за мной я завожу круг.  - Ребята, давайте возьмемся за руки и сделаем красивый большой круг.  Мы с вами молодцы, преодолели долгий путь и пришли в сказочный лес. А чтобы не болеть и быть здоровыми выполним специальную гимнастику для медвежат.  Первое упражнение «Смотрим по сторонам». Встали ноги широкой дорожкой, руки на поясе. Медленно поворачиваем голову одну сторону, повернули прямо смотрим на меня, поворачиваем голову в другую сторону смотрим на меня. Еще раз.. И последний раз. Закончили!  Ребята, сегодня светит яркое солнышко, давайте покажем ему свои ладошки. Следующее упражнение «Наши ладошки». Встали ноги широкой дорожкой, руки опущены вдоль туловища. Руки в вверх, показали солнышку ладошки, опустили . Поднимаем руки вверх- потянулись на носочки, показали ладошки, опустили руки. И последний раз. Закончили. Молодцы.  В лесу всегда растут грибы давайте их поищем  Следующее упражнение «Ищем грибы». Встали ноги широкой дорожкой, руки на поясе. Делаем наклон в вперед ищем грибы, выпрямились. Наклоняемся вперед ищем грибы, выпрямились, наклонились в еще раз, И последний раз, закончили. Молодцы!  Ребята мне кажется, что мои медвежата устали, давайте немного отдохнем.  Следующее упражнение «Мишки устали» Ложимся все на спину и подняли согнутые в коленях ноги и начинай махать руками на ногами. Опусили руки и ноги отдыхаем, еще разподняли согнутые в коленях ноги и начинай махать руками на ногами. И последний раз. Закончили!  Вот рядом пробежал заяц. Давай покажем как прыгает, зайчик.  И последнее упражние в сказочном лесу «Зайчик». Руки поставили как у зайчика, прыгаем как зайчики на двух ногах, молодцы. Устали идем на месте, Еще раз попрыгали. .  Вот мы и сделали специальную гимнастику для медвежат в сказочном лесу, пора возвращаться в детский сад.  Повернулись, встали все друг за другом смотрим вперед. Идем по кругу обычным шагом. Дышим через нос. Идем спокойно, не обгоняем друг друга. Спину держим прямо. Вдыхаем носом и поднимаем руки в стороны, опускаем руки и выдыхаем ртом с произношением звука «Ух».  Вот мы и пришли с вами в детский сад, давайте остановимся. Повернулись лицом в круг. Ребята, где мы сегодня были? Правильно, в сказочном лесу. Мы укрепили наши мышцы и будем здоровы. Давайте проговорим нашу речевку: Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень.  Повернулись направо лицом к окну. Идем в обход по залу с речевкой. В группу шагом марш! |  |  |