

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Ойский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным
осуществлением деятельности по познавательно – речевому направлению
развития детей»

Конспект утренней гимнастики в разновозрастной группе
(от 5 лет до завершения образовательных отношений)
«Зайки»



Подготовила: воспитатель разновозрастной группы (от 5 лет до завершения
образовательных отношений)
Бушуева Екатерина Евгеньевна

Август, 2024

Цель: укрепление здоровья детей и пробуждение организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- формировать у детей умение четко и правильно выполнять упражнения, соблюдая темп и частоту дыхания
- развивать все **группы мышц**, координацию движений; умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям

Ход занятия:

Дети входят под ритм марша и останавливаются. 30 сек

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

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 10 сек

Зайцы весело шагают,

Ножки выше поднимают.

2. Ходьба с высоким подниманием коленей, на носочках, на пятках.

3. Бег в медленном темпе. 30 сек

Зайцы весело бегут и ничуть не устают.

Бегом марш! Дышим через нос, руки согнули в локтях, кисти в кулак. Бежим легко, друг друга не толкаем.

4. Ходьба. 10 сек

Зайцы весело шагают

И зарядку продолжают.

Перестроение в звеня. 5 сек

Основная часть. 5-6 мин

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. – руки 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 5 раз)*

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»)

3 -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)*

Ходьба на месте, перестроение из звеньев в круг. 20 сек

Ходьба, медленный бег в чередовании с ходьбой по ориентирам.

Зайцы выпрямили спинки,

Побежали по тропинке,

Быстро **зайчики бегут**

И ничуть не устают. 10 сек

Бег переходит в ходьбу.

А теперь к ручью идём,

Там водицы мы попьём.

Обычная ходьба

Зайцы выпрямили спинки,

Вот и кончилась разминка,

Посмотрите на **зайчат** :

Как красиво все стоят! 20 сек

Воспитатель:

А сейчас, ребята, давайте оживим наш большой круг, а для этого сначала возьмемся за руки, будем на вдохе **делать** шаг вперед – наш круг будет становится меньше, и на выдох

– **делаем** шаг назад и наш круг становится шире и больше. Готовы? Вдох - шаг вперед, выдох – шаг назад - 5 раз 20 сек

Рефлексия.

Воспитатель: Ребята, какие вы молодцы, какие вы дружные!

Вот и закончена наша **зарядка!**

Прощальная кричалка

По утрам **зарядку делай**, Будешь сильным, будешь смелым!

Уход детей под марш 20 сек

Используемый источник: <https://www.maam.ru/detskijasad/konspekt-utrenei-gimnastiki-v-srednei-grupe-zaichata-delayut-zarjadku.html>

