

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 с 1 года
до завершения образовательных отношений
«Ушки»



Подготовила: воспитатель
разновозрастной группы с 1 года до завершения
образовательных отношений
Зыкова Кристина Анатольевна

Июнь , 2024

Цель: Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.

1. «УШКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

Выполнение: 1 — наклон головы к правому плечу, плечи не поднимать. 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон головы к левому плечу, плечи не поднимать. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

2. «НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх. 2-5 — пружинящие наклоны вперед, руки держать прямо, не опускать. 6 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «СТРУНКА»

И. п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: 1 — подняться на носки, вытянуться вверх — как струнка. 2 — вернуться в и. п. Повторить: 5 раз.

4. «ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»

И. п.: стоя, ноги шире плеч, руки опущены, висят.

Выполнение: 1 — прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. 2 — вернуться в и. п. 3 — то же для левой руки и ноги. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 2 раза в каждую сторону.

5. «ЛОШАДКИ»

И. п.: основная стойка, прямые руки впереди.

Выполнение: 1 — поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 2 — вернуться в и. п. 3 — поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза каждой ногой.

6. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1-10 — подскоки на двух ногах.

Ходьба на месте с махами руками (марширование). Повторить: 3 раза.

Используемая литература: <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2020/10/22/kompleksy-utrenney-gimnastiki-v-stihotvornoy-forme-dlya>





