

Конспект утренней гимнастики с детьми 6-7 лет «Весёлая зарядка»

Подготовила:

Чистякова Ксения Олеговна,
воспитатель

Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности, поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости.

Ход гимнастики:

- Поставили руки на пояс, локти отведем чуть назад, Спинку держим прямо и ходим. (Обычная ходьба 1 мин)
- Хорошо, а сейчас ходим на носочках. Не касаемся пяткой пола, руки вверх, держим спинку и руки прямо! (Ходьба на носках 1 мин)
- А сейчас ходим на пятках. Где у нас должны быть руки? Не забываем согнутые руки в локтях обхватить за спиной. (Ходьба на пятках 1 мин)
- Хорошо, а теперь ходим на внешней стороне стопы. Спинку держим прямо. Руки на пояс. (Ходьба на внешней стороне стопы 1 мин)

2. Основная часть ОРУ

1. «Наклоны головы вправо – влево» (8 раз)

- Итак, ребята. Сейчас выполним наклоны головы вправо-влево. Встаньте прямо, ноги врозь. На раз наклоняем голову вправо, потрем ухо о плечо. На два возвращаемся в исходное положение. На 3 наклоняем голову налево, на четыре - исходное положение.

И. п. — о. с. ; 1 – наклон головы вправо, потереть ухо о плечо; 2 – и. п.; 3-4 – то же самое влево

2. «Звездочка» (8 раз)

- А сейчас будем выполнять упражнение «Звездочка». Встали прямо. Спинку держим прямо. Руки опущены, ноги на ширину ступни. На раз – правую ногу вставляем в сторону, на счет два – правую руку в сторону, на счет 3 – левую руку в сторону, на четыре – возвращаемся в исходное положение. Молодцы!

Упражнение начинай. А теперь с левой ноги...

И. п. — ноги на ширине ступни, руки внизу; 1 – правую ногу в сторону; 2 – правую руку в сторону

3 – левую руку в сторону; 4 – и. п.

1-4 то же самое с левой ноги

3. «Аист» (8 раз)

- Итак, упражнение «Аист», встали прямо, ноги на ширине ступни, руки внизу. На раз – поднять правую ногу согнутую в коленях и одновременно поднимаем руки вверх. На 2 – возвращаемся в исходное положение. И так же с левой ноги... Упражнение начинай.

И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу

1- поднять правую ногу, согнутую в коленях с одновременным поднятием рук вверх; 2 – и. п.

3 – 4 – то же с левой ногой

4. «Наклоны вперед» (8 раз)

- А сейчас будем делать наклоны вперед. Поставили руки на пояс, на раз – руки в сторону, на два – наклон вперед и касаемся руками носков, на три – руки в сторону, на четыре – в исходное положение. Упражнение начинай. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться руками носков

3 – руки в стороны; 4 - и. п.

5. «Выпады» (8 раз)

- Итак, выполним выпады. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. На раз – выпад правой ногой вперед, руки ставим на колено. На 2-3 делаем пружинистые покачивания. На 4 – возвращаемся в исходное положение. И так же делаем выпады левой ногой. Упражнение начинай.

И. п. – о. с., руки на пояс

1 – выпад правой ногой вперед, руки на колено; 2 – 3 - пружинистые покачивания; 4 – и. п.

1-4 то же самое с левой ноги

6. «Приседания» (8 раз)

- Давай поприседаем. Исходное положение ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз - присесть, руки вытянуть вперед. На два вернуться в исходное положение. Упражнение начинай! И. П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - присесть, руки вытянуть вперед; 2 – вернуться в И. П.

7. «Юла» (10 раз)

- А сейчас мы будем делать упражнение «Юла». Встали прямо, руки на поясе, прыгаем на месте на обеих ногах, поворачиваясь на 180° за один прыжок. Упражнение начинай.

3. Заключительная часть

- Шагаем на месте! А сейчас представь себе, что ты гуляешь на лесной полянке, тебя окружает очень много цветов. А ты вдыхаешь аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом.