Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад присмотра и оздоровления часто болеющих и аллергичных детей

№ 25 «Гнёздышко» г. Новочебоксарска Чувашской Республики

**Конспект**

**утренней гимнастики в старшей группе «Звёздочки»**

**на тему: «Звёздное небо»**

Подготовила:

Шевцова Ольга Владимировна

инструктор по физической культуре

І категории

Новочебоксарск 2018 г.

**Тема:** «Звёздное небо».

**Продолжительность:** 8 минут.

**Вид занятия:** сюжетное.

**Цель:** Создать заряд бодрости на целый день. Продолжать выполнять подскоки в движении.

**Задачи:**

**Образовательные:** Упражнять в ходьбе и беге соблюдать дистанцию.

Закреплять умения: приседать, спину держать прямо.

Совершенствовать умения: в прыжках ноги - вместе, ноги - врозь.

Формировать правильную осанку во время ходьбы.

Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.

**Развивающие:** Развивать гибкость, координацию движений.

**Воспитательные:** Приобщать к регулярным занятиям утренней гимнастики. Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов.

**Оборудование:** по две звезды на палочке по количеству детей.

Аудиозапись музыка Роберта Майлса «Дети», «Фантазия».

**Оформление зала:** звездное небо, картинки «Космос».

**Предварительная работа:** беседа на данную тему.

**Ход непрерывной образовательной деятельности:**

**І** **Водная часть**

Дети входят в зал под музыку, по ходу берут по две звезды.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Дози-ровка** | **Методические рекомендации** |
| Ходьба по залу друг за другом:- на носках руки вверх; - на пятках, руки за спиной; - руки согнуты в локтях, высоко поднимая колени;- подскоки в движении, руки свободно, медленный бег руки в стороны и назад;- ходьба с восстановлением дыхания. | 1 мин.до 1мин.3-4 раза | соблюдение дистанции;ладони направлены друг на друга, спина прямая;грудь вперед, плечи назад;носочек тянем вниз;соблюдение дистанции |

Построение по залу на фигурки или в колонну по три.

**ІІ Основная часть**

**Общеразвивающие упражнения со звездами.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание движений** | **Дози-ровка** | **Методические рекомендации** |
| **1. «Потянулись звездочки всё выше и выше»**И. п.: стойка ноги на ширине плеч, звёзды в обеих руках внизу. 1. подняться на носки, поднять руки со звездами через стороны вверх. 2. вернуться в и. п.  | 6 раз | Руки прямые, удержание равновесия. |
| **2. «Полетели звездочки то вправо, то влево»**И. п.: стойка ноги на ширине плеч, звёзды в обеих руках над головой. 1. наклон в правую сторону. 2. вернуться в и. п.3-4. то же наклон в левую сторону.  | 3-4 раза | Руки прямые, пятки не поднимать. |
| **3. «Поздоровались звездочки друг с другом, улыбнулись»**И. п.: ноги слегка расставлены, руки со звёздами у груди.1. поворот в правую сторону, руки прямые в стороны, слегка присесть. 2. вернуться в и. п. 3-4. то же в левую сторону.  | 3-4 раза | Улыбнулись друг другу. |
| **4. «Звёзды любуются собой»**И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-3. наклон вперёд, руки со звёздами прямые вперёд.4. вернуться в и. п. | 3-4 раза | Покрутить звездочками в разные стороныНоги прямые, руки на уровне глаз. |
| **5. «Решили звездочки в прятки поиграть»**И. п.: пятки вместе, носки врозь, руки со звёздами за спиной.1. присели, руки прямые вперёд, помахали.2. вернуться в и. п. | 8 раз | Спина прямая. |
| **6. «Звезда»** И. п.: ноги вместе, руки со звездами внизу.1-10. ноги - вместе, ноги - врозь, руки в стороны. | 3 раза | Руки прямые на уровне плеч. |
| Упражнения на восстановление дыхания.И. п.: стойка ноги на ширине плеч, звёзды в обеих руках внизу. Вдох - подняться на носки, поднять руки со звездами через стороны вверх. Выдох - вернуться в и. п. | 3-4 раза | Посмотреть на звезды. |

**ІІІ Заключительная часть**

Поворот направо! Ходьба в темп музыки. По ходу движения положить звёздочки.

Ходьба на месте. Стой! Раз-два!

- Скажем дружно!

Дети:

Чтоб расти нам сильными, ломкими и смелыми.

Ежедневно по утрам мы зарядку делаем!