

## КОНСПЕКТ

Утренней гимнастики в старшей-подготовительной  
оздоровительной группе на свежем воздухе  
«По утрам зарядку делай, будешь сильным,  
будешь смелым»

Выполнила:  
Воспитатель Высшей  
квалификационной  
категории  
Ягафарова В.К.

2023г.

### **Цель:**

Вырабатывать у детей привычку по утрам выполнять физические упражнения.

Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостные эмоциональный подъём, «разбудить организм ребенка».

Стимулировать работу внутренних органов и органов чувств.

### **Образовательные:**

Формировать умение выполнять общеразвивающие упражнения.

### **Развивающие:**

Развивать двигательную активность, моторику и координацию верхних и нижних конечностей. Развивать речевое дыхание, внимание детей.

### **Воспитательные:**

Воспитывать интерес, положительные эмоции, желание участвовать в утренней гимнастике.

- Время проведения гимнастики 10 минут.
- На протяжении всей утренней гимнастики напоминаю об осанке, дыхании.

Каждое упражнение заканчивается хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

### **1. Вводная часть.**

В колонну по одному на вытянутые руки становись!

Плечи расправьте, спину выпрямите, голову выше.

Равняйся!

В обход по площадке за направляющим прямо обычным шагом-шагом марш!

- Обычная ходьба – 10 секунд.
- Приставным боковым шагом со сменной направляющего вправо, влево – 20 секунд.
- Бег с захлестыванием. Бегом марш! – 20 секунд.
- Ходьба в полуприседе. Шагом марш! – 15 секунд.
- Прямой галоп, поочередно меняя ноги: правая вперед, левая вперед – 25 секунд.  
Бегом марш!
- Ходьба обычная, перестроение в 3 колонны. Шагом марш! – 20 секунд.

## II. Основная часть

Выполнение О.Р.У. с хлопками

### 1. Хлопки над головой (8 раз)

И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища.

В: Руки в стороны – вдох

Руки вверх (дети говорят) «хлоп» (выдох)

Руки в стороны – вдох

Руки вниз (дети говорят) «вниз» (выдох)

### 2. Повороты с хлопками (по 4 раза в каждую сторону)

И.п. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

В: Руки на уровне плеч – вдох

Поворот вправо, (дети говорят) «хлоп» - вдох

то же в левую сторону.

3. Поочередные наклоны вниз к носкам ног с хлопком. (по 4 раза к каждому носку ног).

И.п. Ноги шире плеч, руки вдоль туловища.

В: Руки вверх – вдох

Наклон, не сгибая колен к носку правой ноги (дети говорят) «хлоп»

То же к носку левой ноги.

4. «Хлопок под коленом» (по 4 раза под каждым коленом)

И.п. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища.

В: Руки в стороны, на уровне плеч, «вдох»

Поднять ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом со словом «Хлоп» (Выдох)

То же под левым коленом

5. Приседания с хлопком ( 8 раз).

И.п. Основная стойка, руки вдоль туловища.

В: Руки в стороны, на уровне плеч «вдох»

Присед, колени в стороны, спина прямая. На выдохе (дети говорят) «хлоп», руки вперёд

6. Прыжки с хлопками (20х3) как «Петрушка в чередовании с ходьбой.

7. Бег на выносливость в среднем темпе 1-1,5 мин