

ГБПОУ ВО

«Муромский педагогический колледж»

Конспект проведения утренней гимнастики в средней группе

Составила:

Студентка гр. Д-31

Специальность 44.02.01

Дошкольное образование

Трофимова Кристина

Проверила:

Галкина А.Н. _____

Муром 2018 год.

Цель: Создание ровного настроения у детей, подготовка их к последующим заданиям.

Задачи: Образовательная-создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.

Развивающая-способствовать у детей двигательной, слуховой памяти. Создать условия для развития распределение и переключение внимания.

Воспитательная-воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности. Формирование у детей первоначальных основ сохранения и укрепление здоровья.

Оборудование: -

Одежда и обувь: облегченная

Кол-во детей: 30

Место проведения: спортивный зал

Содержание (физ. упр)	Дозировка	Темп	Дыхание	Методическое указания
Построение в шеренгу				Я отдаю распоряжение: «Дети построите в шеренгу за Сашей, друг рядом с другом, лицом ко мне»
Равнение				Подравняли носки, проверили расстояние в шеренге. Обращаю внимания на внешний вид, предлагаю устранить неполадки, если они есть. «Улыбнитесь друг другу». Назначаю звеньевых (имена).
Поворот направо (налево)				Я отдаю команду: «Направо» (налево)
Ходьба на месте	15 сек			Отдаю команду: «На месте шагом марш». Слежу за осанкой детей. Отдаю команды : «Коля выпрями спину», «Работаем руками» .
Ходьба по залу	½ 2 раза			Слежу за осанкой. Отдаю команды: «Маша голову не опускать»
Ходьба на носочках	10-12 шагов			Даю команду: «Руки на пояс, идем на носочках, марш». Слежу за

	2раза			правильностью выполнения упражнения. Делаю вместе с ними.
Ходьба с высоким подниманием колена	10-12 шагов 2 раза			Даю распоряжения:»Идем высоко поднимая колена». Слежу за правильностью выполнения упр. Отдаю команды:»Носочки смотрят вниз».
Ходьба (обычная)				Идем обычным шагом
Бег	2 круга	Средний		Отдаю распоряжение: »Приготовится к бегу, согнуть руки». Отдаю команду:»Бегом марш». Говорю указание:»не обгоняем»,» Бежим аккуратно»
Ходьба (обычная)				Идем обычным шагом
Перестроение в 3 колонны				«звеньевые выводят свои звенья на меня»
Поворот кругом				Колонна «кругом марш». Перехожу на противоположную сторону зала.
Размыкание				Размыкаемся в колоннах на вытянутые вперед руки, в шеренгах на вытянутые в сторону руки.
Комплекс ОРУ 1. «Вращение руками» И.п ноги на ширине плеч Руки в стороны. 1-2 вращение руками вперед 3-4 вращение руками назад.	6 раз	средний		Называю упр, показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Даю указание: »руки прямые». Слежу за качеством выполнения упр-я.
2.»Повороты» И.п ноги на ширине плеч Руки на пояс. 1- поворот в право, руки назад, 2- И.п . 3-т.ж. влево	6 раз	средний		Вместе со мной. Использую зеркальный показ. Слежу за качеством выполнения упр-я, за амплитудой поворота.
3.»Приседание» И.п руки вперед, ноги на ширине плеч, 1- присели 2- и.п, 3- присели, 4-и.п.	6 раз			Называю упр-я. Выполняю вместе с ними. Смотрю за правильностью выполнения.
4.»Руки вперед» И.п руки на пояс, ноги	6 раз			Называю упр-я. Выполню вместе с ними. Даю указания:»Держим

слегка расставлены. 1-руки вперед, 2-И.п, 3-руки вперед, 4- и.п.				спинку ровно». Смотрю за правильностью выполнения упражнения.
5.»Прыжок» И.п руки на пояс, ноги вместе, 1-прыгаем на месте.	6 раз			Называю упр-я .Смотрю за правильностью выполнения упражнения. Выполняю вместе с ними.
Перестроение				«Кругом», «На месте шагом марш», «1 звено в обход по залу марш, 2 звено в обход по залу марш, 3 звено в обход по залу марш».
Бег	30-40 сек	быстрый		«Бегом марш». Даю указания:» Не толкаемся»
Ходьба (обычная)				Идем обычным шагом.
Построение в колонну. Произнесение речевки				«Спасибо зарядке, здоровье в порядке».