

ГБПОУ ВО
«Муромский педагогический колледж»

Конспект проведения утренней гимнастики в средней группе

Составила:

Студентка гр. Д-31

Специальность 44.02.01

Дошкольное образование

Хрункова Татьяна

Проверила:

Галкина А.Н. _____

Муром 2018 год.

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

Задачи:

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

Развивающая задача: способствовать у детей двигательной, слуховой памяти; создать условия для развития распределение и переключение внимания.

Воспитательная задача: воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности; формирование у детей первоначальных основ сохранения и укрепление здоровья.

Оборудование: -

Одежда и обувь: облегченная

Количество детей: 30

Место проведения: спортивный зал

Содержание (физ. упр)	Дозиро вка	Темп	Дыхание	Методическое указания
Построение в шеренгу				Я отдаю распоряжение: «Дети постройте в шеренгу за Сашей, друг рядом с другом, лицом ко мне»
Равнение				Подравняем носки по носкам направляющего. Проверим расстояние в шеренге. Обращаю внимания на внешний вид, предлагаю устранить неполадки, если они есть. «Улыбнитесь друг другу». Назначаю звеньевых(имена).
Поворот направо (налево)				Отдаю команду: «Направо» (налево)
Ходьба на месте	15 сек			Отдаю команду: «На месте шагом марш». Слежу за осанкой детей. «Плечи расправлены, спину держим ровно, работаем руками, ноги поднимаем выше».
Ходьба в колонне по одному	15 сек			Слежу за осанкой. «Спинку держим ровно, ноги поднимаем выше».
Ходьба на носках	10-12 шагов 2 раза			Даю команду: »Руки на пояс. На носках марш». Слежу за правильностью выполнения.
Обычная ходьба	¼ круга			Слежу за осанкой.

Ходьба с высоким подниманием колена	10-12 шагов			Отдаю распоряжение: «Руки на пояс. Идем высоко поднимая колено. Носочки смотрят вниз». Слежу за правильностью выполнения.
Обычная ходьба	$\frac{1}{4}$ круга			Слежу за осанкой.
Бег	2 круга	Средний темп		Отдаю распоряжение: «Приготовится к бегу, согнуть руки в локтях». Отдаю команду: «Бегом марш». «Не обгоняем друг друга. Высоко поднимаем ноги».
Обычная ходьба	$\frac{1}{4}$ круга			Напоминаю детям о звеньевых.
Перестроение в 3 колонны				Звеньевые выводят свои звенья на меня.
Поворот кругом				«Кругом марш» Перехожу на противоположную сторону зала.
Размыкание				Размыкаемся в колонне на вытянутые вперед руки, в шеренге на вытянутые в сторону руки.
Комплекс ОРУ 1. «Вверх» И.п: ноги слегка расставлены, руки внизу. 1 – Через стороны руки вверх. 2 – Через стороны руки вниз.	6 раз	Средний темп	Вдох Выдох	Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Отдаю указание: руки держим прямыми. Слежу за качеством выполнения упражнения
2. «Растягивание резины» И.п: ноги слегка расставлены, руки перед грудью. 1 – Руки в стороны 2 – И. п.	6 раз	Средний темп		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения

3. «Часики» наклоны И.п: о.с, руки на поясе. 1 – Наклон вправо. 2 – И.п. 3 - Наклон влево. 4 – И.п.	6 раз	Средний темп		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения
4. «Приседания на корточки» И.п: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед. 2 – И.п.	6 раз	Средний темп		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения
5. «Носок вниз» И.п: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – Поднять правую ногу, носок вниз. 2 – И.п. 3 – 4 – Т.ж левую.	6 раз	Средний темп		Называю упражнение. Называю и показываю и.п. Упражнение выполняется под счет. Выполняю вместе с детьми. Слежу за качеством выполнения упражнения.
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 темп		«Бегом марш». Даю указание: «Не толкаемся».
Ходьба обычна с дыхательными упражнениями.	$\frac{1}{4}$ круга		Вдох Выдох	«Идем обычным шагом. Восстанавливаем дыхание: вдох – выдох».
Построение в колонну. Произнесение речевки.				Произносим речевку: «Спасибо зарядке – здоровье в порядке».