ПЛАН-КОНСПЕКТ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕМАТИЧЕСКОЙ

УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ.

Тема: «В гостях у солнышка».

Дата проведения: «\_\_\_»\_\_\_ 2019 г.

Время проведения: \_\_\_ ч\_\_\_ мин.

Место проведения: физкультурный зал.

Количество детей: \_\_\_ мальчиков, \_\_\_ девочек.

Одежда: шорты, футболка.

Обувь: «чешки».

Программное содержание:

Обучающие задачи: продолжать учить дошкольников четко и правильно выполнять упражнения, соблюдая темп и частоту дыхания.

Развивающие задачи: продолжать формировать у дошкольников ловкость, быстроту, умение ориентироваться в пространстве.

Воспитательные задачи: создать у детей бодрое и веселое настроение на целый день; вызвать интерес к физической культуре.

Предварительная работа педагога: составление плана-конспекта с учетом индивидуальных, возрастных и психофизических возможностей каждого ребенка; подготовка спортивного зала к проведению утренней гимнастики; подготовка необходимых атрибутов и их размещение в спортивном зале.

Оборудование и пособия: изображение солнца, нарисованное на ватмане, зеркальце для проведения игры с солнечным зайчиком.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****Ч.** | **Двигательное содержание** | **Дозировка, темп,****дыхание** | **Организационно-методические указания** |
|  | I часть: вводнаяХодьба врассыпную за солнечным зайчиком Бег врассыпную Ходьба в колонне по одному  | **15-20 с.****15-20 с.****15-20 с.** | Воспитатель: Здравствуйте, ребята! Посмотрите, как светло и тепло в зале. Знаете почему? Очень просто, мы с вами в гостях у солнышка (проводится игра «Солнечный зайчик»).Солнечный зайчик заглянул нам в глаза – закройте их. Он побежал дальше по лицу – нежно погладьте его ладонями: на лбу, носу, щеках, подбородке.Поглаживайте аккуратно голову, шею, живот, руки, ноги, чтобы не спугнуть зайчика. Он забрался за шиворот – погладьте его и там. Он не озорник – он просто любит и ласкает вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним. |
|  | Упражнение №1 «Улыбнись солнышку»:И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться.Вернуться в и. п.То же самое другой рукой и ногой.Вернуться в и. п.Упражнение №2 «Играем с солнышком»:И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на З60 градусов, переступая ногами. Вернуться в и. п.Упражнение №3 «Играем с солнечными лучами»:И. п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Упражнение №4 «Отдыхаем на солнышке»:И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п.)Упражнение №5 «Радостное настроение»:И. п. – ноги вместе, руки на поясе. III часть: заключительная.Ходьба по залу в колонне по одному Подвижная игра: «Солнышко и дождик».Ходьба по залу в медленном темпе Дыхательное упражнение: «Дуем на солнышко» | повторить 6 раз.6 раз6-7 раз6 раз**10 прыжков в чередовании с ходьбой****20 с.****3 раза****20 с.****20 с.** |  стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. будьте внимательны, четко выполняйте задание: одновременно действуя правой рукой и правой ногой.сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот на З60 градусов, переступая ногами. Вернуться в и. п., при повороте руками себе не помогайте. сидя, ноги вместе, руки опущены. Развести ноги в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п.  выполняя упражнение, ноги в коленях не сгибайте.лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п.  будьте внимательны: выполняйте упражнение правильно.А теперь ноги вместе, руки на поясе.  прыгайте высоко, легко.Ходьба по залу в колонне по одному По команде: «Солнышко» дети бегают по залу, по команде: «Дождик» – приседают. Ходьба по залу в медленном темпеДыхательное упражнение: «Дуем на солнышко» Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу |