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: вводная  Ходьба 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 раз  6-7 раз  6 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 темпе  Дыхательное упражнение: «Дуем на солнышко»  Дети прощаются с солнышком и возвращаются в группу |