

Конспект утренней гимнастики
инструктора по физической культуре
Котляровой Ольги Николаевны

Возрастная группа: средняя

Тема: «Космическое путешествие»

Цель: профилактика нарушения осанки; создание эмоционального настроения на дальнейшую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

1. Перевести детей в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности;
2. Тренировать у детей сердечнососудистую и дыхательную системы;
3. Учить выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
4. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
5. Укреплять здоровье детей.

Воспитательные:

1. Учить внимательно слушать воспитателя;
2. Вызвать у детей желание быть здоровыми, спортивными.

Развивающие:

1. Развивать внимание детей;
2. Развивать память детей;
3. Развивать координацию движений и выносливость.

Оборудование: флажки (по 2 на каждого ребенка), макет ракеты.

Ход зарядки:

Содержание движений	Речь педагога	Методические рекомендации	Дозировка
Дети входят в зал и становятся в круг	Воспитатель показывает макет ракеты: Что это такое, ребята? Ракета! А для чего она нужна?		

	На ракетах летают в космос! А чтобы узнать, кто ракетой управляет, я вам предлагаю отгадать загадку!		
	Он не летчик, не пилот. Он ведет не самолет, А огромную ракету. Дети, кто скажите это? (Космонавт) А вы хотите быть космонавтами? Летать на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху вниз? (Да, хотим) Но хочу вас предупредить: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, каждое утро делать зарядку.		
Вводная часть			3 мин.
- ходьба за направляющим в колонне по одному в среднем темпе; - ходьба за направляющим в колонне по одному с подниманием колен; - на носочках – руки прямые вверх, ладони внутрь;		Звучит бодрая музыка	

- на пяточках - руки за спиной, внимание на осанку; - бег в колонне по одному, сохраняя свое место; - боковой галоп правым плечом вперед; - боковой галоп левым плечом вперед; - прыжки на двух ногах с продвижением вперед; - ходьба в спокойном темпе; - построение в круг			
Основная часть			6-7 мин.
Повороты головы влево – прямо – вправо – прямо.	Мы отлично размялись и готовы отправиться в космос! Ребята, давайте проверим скафандры.		8 раз
1.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Флажки в стороны (раз) -флажки вперед (два) -флажки в стороны (три) -вернуться в и.п. (четыре) 2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверх, левая с флажком вниз (раз). Резким движением поменять положение рук с флажками (два). Повторить (три-четыре). 3. И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками вниз. Поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо – раз! вернуться в и.п. – два! То же влево – три! И.п.– четыре!	Подготовиться к взлету! Включаем двигатели! Мы в космосе! Поищем, в какой стороне Луна!	Упражнения с флажками Руки прямые. Голову не опускать Корпус не наклонять.	8 повторов 8 повторов 8 повторов

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с флажками за спиной. На раз-два - наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу. На три-четыре - вернуться в и.п. 5. И.п.: лежа на спине, руки с флажками вытянуть вверх. Ноги вытянуть вниз. На раз-два - согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, руки с флажками обнимают ноги. На три-четыре - вернуться в и.п. 6. И.п.: стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в одну сторону и другую.	Посадка корабля на Луне Возвращаемся на Землю. Внимание! Приземление!	Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше. Лопатки от пола не отрывать. Менять направление по сигналу.	8 повторов 8 повторов По 5 раз в каждую сторону
Заключительная часть			1-2 мин.
Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания	Вот мы приземлились на цветочное поле! Давайте соберем букет! Наклоняемся, срываем цветочек, нюхаем его, втягивая воздух через нос, выдыхаем ртом со звуком А-а-а-а (как хорошо пахнет!)	Восстанавливаем сердечный ритм и дыхание после физических нагрузок, предотвращаем перевозбуждение детей	
Дети выходят из зала в колонне по одному	Вы настоящие космонавты! Мы все молодцы!		

