

Муниципальное бюджетное дошкольное учреждение комбинированного вида
«Детский сад №365» г.о. Самара

Конспект утренней гимнастики в подготовительной к школе группе

Подготовил и провёл:
инструктор по физической культуре
Семчук Л.Н.

Самара, 2016

Цель: сохранять и укреплять физическое здоровье детей

Задачи:

- формировать потребность детей к двигательной активности
- формировать интерес детей к физическим упражнениям с атрибутами (веревкой)
- способствовать положительно – эмоциональному настрою детей на предстоящий день

Ход:

На полу в форме круга верёвка.

Вводная часть:

Ходьба по кругу, не держась за руки, не наступая на верёвку. На сигнал «бегом» бежать врассыпную, не наступая на верёвку. Повторить 3 – 4 раза.

Ходьба по кругу.

Основная часть:

1. И.п.: стоять прямо, ноги слегка расставить, лицом в круг, держась за верёвку двумя руками, руки опустить. «Покажи круг» - поднять руки вверх, согнуть в локтях, опустить верёвку на лопатки, вновь поднять руки, вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.
2. И.п.: стать на колени, спиной в круг, руки на поясе, верёвка на полу. Опускаясь на пятки, повернуться вправо – назад, коснуться правой рукой верёвки, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, верёвка сзади, руки опущены. Наклониться вперёд, руки отвести назад, голову не опускать, выпрямиться. Повторить 6 -8 раз.
4. И. п.: стоять прямо, пятки вместе, носки врозь, лицом в круг, держась за верёвку двумя руками сверху. Приседая, вытянуть руки с верёвкой вперёд, вернуться в исходное положение. Повторить 8 – 10 раз.
5. И.п.: лечь на живот, лицом в круг, ноги прямые, локти развести, кисти рук положить под подбородок, верёвка в руках. Приподнять верхнюю

часть туловища от пола, выпрямляя руки вперед – вверх, посмотреть на веревку, вернуться в исходное положение. Повторить 5 -6 раз.

- б. И.п.: сесть на пол лицом в круг, руками опереться сзади, ноги, согнутые в коленях, стоят перед верёвкой. Поднять ноги, перешагнуть через верёвку, вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз.

Заключительная часть:

Поскоки с продвижением вперёд. Ходьба.