(cc) BY

Афанасьева Наталья Владимировна
инструктор по физической культуре
МБДОУ «Д/С №44 «Поляночка»
г. Новочебоксарск, Чувашская Республика

КОНСПЕКТ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «ПО ДОРОГАМ СКАЗОК»

Аннотация*: в статье представлен конспект утренней гимнастики для старших групп по мотивам сказок.*

Ключевые слова*: зарядка, сказки, герои сказок.*

Цель: сохранение, укрепление и охрана здоровья детей; повышение умственной и физической работоспособности.

Задачи: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности; развивать все группы мышц, координацию движений; воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Ход зарядки.

№ п/п	Части и содержание ООД	Дозировка	Темп	Методические рекомендации
1	*Вводная часть*. Построение в колонну по одному: – ходьба обычная; – ходьба на носках; – ходьба с высоким подниманием коленей; – ходьба на внешней стороне стопы; – бег обычный; – бег с высоким подниманием колен; – боковой галоп; – бег обычный; – ходьба обычная	2–2,5 мин. 50 сек 1–1,5 мин.	средний	*Инструктор*: *Ребята, а вы любите сказки? Приглашаю вас на сказочную гимнастику.* *По сказам нас ведет дорога,* *Ей, ребята не зевай.* *И с героями сказок* *Все движенья выполняй!* В обход по залу шагом марш! *«Гномы по лесу идут».* *«В небе звезды считает сказочный мудрец».* «*Вот из моря выходят 33 богатыря».* *«Три медведя с охоты возвращаются домой».*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

				«Золушка торопится поскорей домой». *«Скачет тут Иван Царевич три года и три дня».* *«Змей Горыныч летает темною порой».* *«Красная шапочка к бабушке идет».*
2	*Основная часть.* *Ритмическая гимнастика под фонограммы сказок А. Толстого «Приключения Буратино» (слова Б. Окуджавы и Ю. Энтина, музыка А. Рыбникова).* 1. И. п. – руки согнуты слева; 1 – шагом правой ногой вперед, полуприсед на двух; 2 – выпрямляясь, перейти на правую ногу, руки вперед; 3–4 – через полуприсед уйти назад на левую, руки влево. 1–16 – то же шагом левой вперед. 2. И. п. – стойка: ноги врозь, правая рука у носа; 1–4 – медленно наклоняясь, поочередно сгибать руки к носу; 5–8 – то же, выпрямляясь. 3. 1–4 – с поворотом направо, приседая на левой ноге, правую вперед на пятку, наклон к правой ноге, поочередно сгибая руки к носу; 5–8 – то же, выпрямляясь в стойку: ноги врозь; 1–8 – повторить в другую сторону. 4. И. п. – стойка: ноги врозь; 1–8 – ритмичные поднимания и опускания плеч; 1–8 – то же с ритмичными полуприседами; 1–6 – полуприседы, согнутыми руками малые круги наружу; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях. 5. 1 – с поворотом направо полуприсед на левой ноге, правую вперед на пятку, руки вперед, левая согнута, кисть раскрыта; 2–4 – поочередное сгибание-разгибание предплечий; 5–8 – то же с поворотом налево; 1 – полуприсед ноги врозь с хлопком по коленям; 2 – полуприсед с	5 мин. по 4 раза, 2 раза, 4 раза, 16 раз, 6 раз, 4раза, 4 раза	медленный, средний	*Инструктор*: Отгадайте загадку: *Был поленом, стал мальчишкой,* *Обзавелся умной книжкой.* *Всюду нос сует он длинный* *Кто же это?* *Буратино* «Держим рубанок», «работаем рубанком», «протирать зеркало», «поза Буратино». Спина прямая, руки в локтях не сгибаем

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

	хлопком скрещено по коленям; 3 – полуприсед с хлопком по коленям; 4 – выпрямляясь, стойка: ноги врозь, руки вверх. 6. 1–16- пружинные полуприседы ноги врозь, махи руками вперед-назад. 1–6 – полуприседы, поочередно сгибая руки к плечам; 7–8 – остановка в полуприседе ноги врозь, руки на коленях. *Повторить упражнение 5.* 7. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1 – поднять правую ногу; 2 – поднять левую ногу; 3–4 – поперемено поднять ноги. *Повторить упражнение 8.* 8. И. п. – основная стойка, руки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе			
3	*Заключительная часть.* *Дыхательное упражнение «Буратино»:* – руки в сторону; – встать на носочки, подтянуться; – опуститься на ступню. Ходьба и выход из зала.	1 мин. 2 раза	медленный	*Буратино потянулся,* *Руки в стороны развел,* *Ключик, видно, не нашел.* *Чтобы ключик нам достать,* *Надо на носочки встать.* *Инструктор*: *На этом наша сказочная зарядка заканчивается.* *Вокруг себя повернись и в детском саду очутись*

Список литературы

1. Хухлаева Д.В. Методика физического воспитания в дошкольных учреждениях: учеб. для уч-ся пед. уч-щ. / Д.В. Хухлаева. – М.: Просвещение, 1984.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)