

Утренняя гимнастика

«Путешествие в сказку» в подготовительной группе

Автор: Голикова Яна Павловна, воспитатель МДОУ «Детский сад № 15 «Чебурашка», высшая квалификационная категория.

Цель: Создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи:

Образовательные:

-создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.

-обеспечить условия для формирования устойчивого интереса к утренней гимнастике.

-создать условия для формирования готовности детей к совместной деятельности.

-способствовать развитию самостоятельности и инициативы.

Развивающие:

-способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками

-создать условия для развития распределение и переключения внимания.

-способствовать развитию у детей двигательной, долговременной памяти.

Воспитательные:

-воспитывать умение слушать друг друга

-воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

-создать условия для радостного настроения, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.

Дети входят в зал.

Воспитатель: Сегодня мы с вами отправляемся в сказочное путешествие. Для того, чтобы попасть в сказку нужно сделать разминку. Начинаем все разминку, приготовились друзья, ну тогда нам в путь пора.

Ходьба по залу с поворотами в углах.

Воспитатель: Ой, ребята, посмотри, лабиринты впереди, входим в лабиринты мы.

Ходьба змейкой.

Воспитатель: Внимание, внимание. Предстоит нам испытание.

Ростом только в три вершка

На спине с двумя горбами

Да с аршинными ушами (Конёк-горбунок)

Идём как Конёк-горбунок.

Ходьба с подниманием колена.

Воспитатель: А теперь в лес попали, трёх медведей повстречали.

Ходьба как медведь.

Ходьба на внешней части стопы, руки впереди полукругом.

Воспитатель: Гуси важно зашагали, крылья выше поднимали.

Ходьба на пятках, руки в стороны.

Воспитатель: На болоте у опушки встретили царевну-лягушку.

Ходьба в полном приседе.

Воспитатель: Быстро-быстро по дорожке побежали наши ножки.

Бег по залу, бег змейкой.

Воспитатель: А сейчас не ленись, в три колонны становись.

Перестроение в три колонны через середину зала.

Основная часть.

Воспитатель: Вот и сказка к нам пришла, вот послушайте, друзья!

Звучит спокойная музыка.

Жили-были дед да баба. И был у них огород.

Упражнение: И. П. О. С.

1. Голова опускается вправо

2. Вернуться в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р)

Пошел дед репку сажать.

Упражнение: И. П. О. С.

1. Поворот вправо с полуприсядом, руки идут вправо.

2. Возврат в И. П.

3-4. То же самое влево (4 р).

Птички чирикали.

Упражнение: И. П. О. С.

Поочерёдное поднятие правой и левой руки вперёд, вверх, в стороны, вниз. (2 р)

Дождик закапал.

Упражнение: И. П. О. С.

1. Прыжки поочередно

2. Хлопок над головой, ноги на ширине плеч.

Руки опущены, ноги сомкнуты.

Закрылся дед от дождика и побежал скорее.

1. Бег на месте, вокруг себя

Кончился дождик, вздохнул дед.
Качаемся с пятки на носок.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Где лопата?»

Собрался дед репку сажать, а лопаты-то и нет.

Исходное положение (и.п.): ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.

Развести руки в стороны, поднять плечи. Вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

2. «Вот какая репка!»

А лопата-то вот она, позади лежит. Посадил дед репку. Выросла репка большая-пребольшая!

И.п.: ноги на широкой дорожке, руки на поясе.

Наклониться вперед, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

3. «Не вытянуть деду репку»

Стал дед репку из земли тянуть. Тянет-потянет, а вытянуть не может.

И.п.: ноги на широкой дорожке, руки соединены перед собой внизу, 1-2) наклониться, выпрямиться,

3-4) вытереть «пот».

Повторить 6-8 раз.

4. «Бабка»

Позвал дед бабку. Стали они по-другому репку тащить. Бабка за дедку, дедка за репку.

И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты полукольцом перед собой.

Наклоны в стороны.

Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

5. «Внучка»

Позвала бабка внучку. Внучка за бабку, бабка за дедку, дедка за репку.

И.п.: ноги на узкой дорожке, руки соединены внизу.

Присесть, выпрямить ноги, не разгибаясь – потянули репку, вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

6. «Жучка»

Позвала внучка Жучку. Ухватились все друг за друга. Тянут-потянут, вытянуть не могут.

И.п.: стоя на четвереньках,

1) сесть на ягодицы, руки от пола не отрывать,

2) выпрямить ноги, потянуться вперед.

Повторить 6-8 раз.

7. «Кошка да мышка»

Позвала Жучка кошку да мышку. Прибежали они дружно.

И.п.: в упоре сидя,

1) принять упор лежа – прыжком выпрямить ноги, опираясь на руки,

2) вернуться в и.п.

Повторить 6-8 раз.

8. «Вытянули репку!»

Все вместе вытянули репку! Обрадовались они и запрыгали около репки!

И.п.: о.с., руки на поясе.

Серия прыжков в чередовании с ходьбой:

1) прыжки на двух ногах из стороны в сторону,

2) перескоки с левой ноги на правую,

3) прыжки на двух ногах, с хлопками над головой.

Пошли все домой, кашу варить.

(ходьба друг за другом по кругу, положив руки на плечи впереди идущему)

А тут пошел опять дождь. Некогда дорогу выбирать. Поскакали все через морковку, через капусту.

(бег с высоко поднимаемыми коленями)

Сильный дождь припустил – быстро побежали все домой.

(бег с ускорением)

Забежали домой, отдышаться не могут, пыхтят как паровозы.

(спокойная ходьба и упражнение на дыхание: «Уф! Уф! Уф!»)

Игра малой подвижности: «Замри!»

По команде воспитателя: «Раз, два, три, сказочного героя покажи!»

Дети изображают сказочного героя. (3 р)

Воспитатель: Вы старались не напрасно, получилось всё прекрасно. А чтобы было веселей, получи медаль скорей. *Дети возвращаются в группу.*