

## План-конспект утренней гимнастики в младшей группе

№	Содержание	Дозировка Темп	Организационно-методические указания
Iч.	Ходьба стайкой за воспитателем	2-3 круга	Дети, сейчас мы будем заниматься утренней гимнастикой. Сейчас все дети сядут на стульчики и послушают меня внимательно. Дети, сейчас в лесу много ягод и грибов, вот мы с вами и пойдём их собирать. Пойдём все вместе за мною в лес (ходьба).
	Бег стайкой в одном направлении	15-20 сек	Дети, грянул гром, пошёл сильный дождь, бежим все в свои домики (бег). Дождь закончился, пойдём в лес за ягодами, ходим по лесу. Смотрим на деревья, собираем грибы и ягоды. Снова пошёл дождь, бежим все быстро в свои домики. Дождь закончился, выглянуло солнышко, и мы снова идём по лесу. Ходим, собираем ягоды.
	Построение в круг		Молодцы, уже все ягоды собрали, а теперь остановились, взяли все за руки, сделали большой красивый круг. Молодцы, руки опустили, встали ровно, красиво и слушаем меня внимательно.
IIч.	<b>Общеразвивающие упражнения</b>		
1.	«Показали ладошки» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Выполнять вместе с детьми.	5-6 раз Темп умеренный	А теперь все дети поставят ноги узкой дорожкой, руки у всех за спиной. Посмотрите, как я поставила ноги и спрятала руки. Встаньте все как я! Молодцы. И Олеся так встала и Женя и Оля. Молодцы. Сейчас все дети будут показывать мне ладошки. А я буду говорить «показали» и все вы будете показывать мне свои ладошки. А когда я скажу «спрятали», вы дружно будете прятать их за спину. Вот какие красивые ладошки. И у Вики есть ладошки, и у Саши. Молодцы. У всех детей послушные ладошки.
2.	«Покажи колени» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища.	4-5 раз Темп умеренный	Я у всех видела ладошки, а теперь покажите мне ваши колени. Ноги у всех узкой дорожкой, руки внизу. Все дети наклонились, дотронулись ладошками до колен, сказали «вот» и выпрямились. Покажи Витя мне свои колени. Молодец. У всех детей красивые колени. Молодцы!

3.	«Большие и маленькие» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки опущены вдоль туловища.	5 раз Темп умеренный	А теперь мы с вами покажем, какими мы были маленькими, и какие стали большие. Давайте сейчас присядем, покажем, какие мы были маленькие. Обхватили руками колени, спрятали голову. Вот какие мы были маленькие. И Лена маленькая, и Света маленькая. А теперь мы вырастем и станем большими. Встали все дети, подняли руки высоко-высоко. Вот какие мы большие. Молодцы! Все дети могут быть большими и маленькими.
4.	«Показали ладошки» И.п. – ноги узкой дорожкой, руки за спиной. Выполнять вместе с детьми.	5-6 раз Темп умеренный	А теперь все дети поставят ноги узкой дорожкой, руки у всех за спиной. Посмотрите, как я поставила ноги и спрятала руки. Встаньте все как я! Молодцы. И Олеся так встала и Женя и Оля. Молодцы. Сейчас все дети будут показывать мне ладошки. А я буду говорить «показали» и все вы будете показывать мне свои ладошки. А когда я скажу «спрятали», вы дружно будете прятать их за спину. Вот какие красивые ладошки. И у Вики есть ладошки, и у Саши. Молодцы. У всех детей послушные ладошки.
	Подскоки на месте в чередовании с ходьбой	2-3 раза Темп быстрый	Теперь мы все попрыгаем как мячики. Ноги у всех стоят вместе, руки у всех на поясе. Вот, как у меня, посмотрите, и поставьте так, хорошо! Молодцы, попрыгаем так немного, а потом походим на месте. Ещё раз попрыгаем хорошо, высоко. Походим немного. Молодцы! Все дети могут хорошо прыгать и ходить на месте.
Шч.	Заключительная ходьба по кругу	1 круг	А сейчас пошли все за мной по кругу. Сделали большой кружок. Ноги поднимаем высоко, руками взмахиваем красиво, смотрим только вперед. Молодцы! Остановились. Гимнастика закончилась.

