

План-конспект утренней гимнастики в средней группе

№	Содержание	Дозировка, темп	Организационно-методические указания
Iч.	<p>Вводная часть. Ходьба обычная с выполнением заданий, бег. Перестроение в 3 звена.</p>	<p>3-4 минуты Прием: По слову воспитателя</p>	<p>Дети, в шеренгу становись! Сейчас будем идти по кругу и выполнять задания, будьте внимательны. Ведущим звеном будет Дима, Женя, повернулись направо! За ведущим шагом марш! Выше ноги поднимайте, хорошо взмахивайте руками, спину держим прямо. По сигналу “цапля” - дети останавливаются на одной ноге, руки на поясе. По сигналу “лягушки” - дети приседают, руки на поясе. По сигналу “зайцы” - дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, руки на поясе. Обычная ходьба! Руки в локтях согнули пошли быстрее. Переходим на легкий бег. Бежим легко, перекатываясь с пятки на носок, не обгоняем друг друга, дышим носом. Постепенно замедляем бег, ходьба обычная. Построились в 3 колонны, звеньевые ко мне. На вытянутые руки разойдись! Кругом! Подровняли свои колонки!</p>
IIч.	<p>Общеразвивающие упражнения с хлопками</p>		
	<p>1) Поднимание рук через стороны вверх, хлопок над головой И.П. - ноги вместе, руки на поясе 1-вверх 2-и.п.</p>	<p>5-6 раз Прием: По слову воспитателя</p>	<p>Послушайте как надо выполнять первое упражнение - ноги вместе, руки на поясе. На раз - в стороны хлопок; на два - в стороны, на пояс. Теперь приняли исходное положение, приготовились и начали! Выполняем</p>

			одновременно, руки прямые. Закончили!
2) Повороты в стороны, хлопок в сторону И.П. - Сидя по-турецки руки на поясе 1-вправо 2-и.п. 3-влево 4-и.п.	5-6 раз Темп: Умеренный Прием: Показ воспитателя		Посмотрите как надо выполнять второе упражнение: сели по-турецки как я, руки на пояс. На раз-повороты в сторону с хлопком. Приняли исходное положение, приготовились, начали вправо! Спины прямые, сильный разворот. Закончили! Встали!
3) Стоя, ноги слегка расставлены, поочередное поднятие ноги, согнутой в колене 1-правой 2-и.п. 3-левой 4-и.п.	5-6 раз Темп: Медленный Прием: Показ воспитателя		Посмотрите как надо выполнять: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Спина прямая, поднимаем ногу, хлопок, вторая нога сгибается. Вместе со мной начали! Делаем одновременно. Молодцы!
4)Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. “Наклоны вперед, хлопок внизу” И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе 1-наклон 2-и.п.	5-6 раз Прием: Показ воспитателя		Посмотрите, как надо выполнять. Принимаем исходное положение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз- наклоны вперед, “хлопок внизу”; на два- исходное положение. Начали. Ниже наклоняемся, ноги не сгибаем. Закончили!
5) Повторить первое упражнение 6) Руки к плечам И.П.- ноги слегка расставлены, руки на поясе 1-руки к плечам 2-и.п.	4 раза Темп: Умеренный Прием: Показ воспитателя		Посмотрите как надо выполнять это упражнение. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. На раз- руки к плечам, на два- исходное положение. Приняли исходное положение, начали! Раз. Два...Молодцы! Делаем одновременно. Закончили.
Прыжки на двух ногах на месте И.П.- ноги вместе, руки на поясе	Прием: По слову воспитателя		Приготовились к прыжкам, ноги вместе, руки на поясе. На раз- прыгаем, на два- исходное положение. Начали!

			Легко прыгаем, выше отталкиваемся. Закончили!
III ч.	Заключительная часть	2-3 минуты	Идем медленно. Не спеша, восстанавливаем дыхание, поднимаем руки над собой, тянемся к солнышку и опускаем руки. Молодцы! А теперь еще раз повторяем. Молодцы! Дети остановились, носочки подровняли. Вы были внимательны на гимнастике, старались правильно выполнять упражнения, хорошо играли. Гимнастика закончена!