

## Конспект утренней гимнастики в старшей группе

**Цели и задачи:** развивать равновесие и координацию движений, мышцы рук и ног, проводить профилактику плоскостопия;

воспитывать стремление вести здоровый образ жизни.

**Оборудование:** Кегли-шары красные и синие (по количеству детей), разноцветные обручи, «дорожки здоровья», картинки с изображением шаров, карта со стрелкой, аудиозапись с танцевальной музыкой.

### 1. Вводная часть.

— Ребята, сегодня мы отправляемся в сказочную страну, где живут шары. Путь нашам маршрут!

- 1) ходьба в колонне по одному (0,5, темп средний)
- 2) прыгаем через обручи приставным шагом (0,5, темп быстрый)
- 3) и обручи пришли «шары» - в полный присед (0,25, темп медленный)
- 4) по дорожкам через «барьеры» - по диагонали зала (Зр., темп медленный)
- 5) «подпрыгнем» носки ладонями-вздохнет голени сразу (0,5, темп быстрый)
- 6) лёгкий бег с переходом на шаг

Построение в шеренгу и дыхательное упражнение «Вдыхаем свежий воздух волшебной страны»

— Шары нас уже встречают и в гости приглашают.

Перестроение в 4 колонны с кеглями-шарами.

### II. Основная часть.

- 1) «приветствие»: и. п. стоя, руки за спиной. Шаг в правую сторону, наклон головы вернуться в и. п., шаг в левую сторону в и. п. (бр., темп быстрый)
- 2) «рассмотрим шары»: на высоких четвереньках обходим шары (Зр. с одной стороны и Зр. с другой стороны, темп медленный)
- 3) «пробуем фрукты»: и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены вниз. Присесть, оставив одну ногу назад, руками упереться в пол, вернуться в и. п., присесть, оставив другую ногу назад в и. п. (б р., темп средний), из упора в присед переходим в положение сидя.

4) «вертящийся указатель»: возьмем в руки ганнов и будем поворачивать их туда куда указывает стрелка на карте. Сюда — кверху, вниз, направо, влево, то же в положении лёжа на спине, лёжа на животе (по фр., темп средний)

5) «слушаем ганнов»: и. п. стоя, руки с ганнами-ганнами вытянуты вперёд, ноги вместе, поднесем ганно и каждой уху и в соответствии с картой — «молчим» — молчим, «мурим брови», «говорим» — улыбаемся (по фр., темп разный)

6) «то рассказали ганны?»: они любят танцевать прыгать и скакать. Танцевальные движения: руки на пояс, ноги в стороны, крестиком; одна нога впереди, другая сзади — меняем, прыжки на двух ногах — руки попеременно поднимаем вверх

### III. Заключительная часть.

— На память ганнам подарим воздушные шары: дыхательное упражнение «надуваем шары».

— Посадим ганнов в «домики» (обручи) и попрощаемся с ними.

Перестроение из колонн в одну колонну, пройдем один круг, маме ганнам «прощания».