

# Утренняя гимнастика в средней группе «Приучай себя к порядку»

Подготовила:  
Чертова З.Н.



# Значение утренней гимнастики.





# Утренняя гимнастика в музыкальном зале



**Цель:** Создать условия для физического развития дошкольников.

**Задачи:**

- Подготовить организм дошкольников к плодотворной работе в течении дня в детском саду.
- Совершенствовать навыки, полученные на занятиях по физической культуре.
- Развивать внимание, память, глазомер.
- Воспитывать желание вести здоровый образ жизни, сохранять и укреплять здоровье.





# Структура и содержание утренней ГИМНАСТИКИ

*Вводную*

*Основную*

*Заключительную*



# Вводная часть

1. Построение;
2. Различные виды ходьбы;
3. Постепенный переход на бег. Бег.  
Ходьба. Дыхательные упражнения;
4. Построение (в круг, звеньями, тройками, колоннами и т. д.) ;





# Ходьба по «Тропе здоровья»





# Вводная часть (2 мин.)

Построение в колонну. Проверка осанки.  
Ходьба в колонне по одному,





# Ходьба на носках, пятках.



# «Карлики и великаны», «Цирковые лошадки».





# Упражнение на профилактику нарушений осанки «Струнки», «Силачи».



# Ходьба с высоким подниманием колена.





# Бег в колонне по одному в умеренном темпе (20-25 сек.), «Змейка».





# Упражнение на восстановление дыхания «Тихоход»





# Перестроение в три колонны, через середину зала.



# ОРУ (общеразвивающие упражнения)

- ✗ - упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
- ✗ - упражнения для мышц туловища;
- ✗ - упражнения для мышц нижних конечностей;
- ✗ - упражнения в положении сидя и лёжа;
- ✗ - прыжки;





# ОРУ (с мячом) 5 мин.

## «Красивые мячи»

И. п. Ноги на ширине стопы, мяч внизу.

1 – поднять мяч вверх. Посмотреть на него;

2 – опустить в и. п. 6 раз



# «Непослушный мячик»

- ✗ И. п. ноги на ширине плеч. Мяч в руках внизу.
- ✗ 1 – мяч в вытянутых руках вперед.
- ✗ 2 – влево, 3 вправо, 4 и. п. 6 раз





# «Насос» (приседания)

И. п стойка ноги на ширине ступни, мяч на полу.  
1- присесть, дотронуться до мяча, 2 – встать,  
вернуться в И.п. 6 раз



# «Покатаем мяч»

И. п. сидя. Ноги врозь, мяч в обеих руках.  
Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в и. п. 6 раз.





# «Играем с мячом»

И. п. лежа на спине, мяч в прямых руках за головой.

Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться.  
Вернуться в и. п. 3 раза



# «Прыгаем, как мячики»

Прыжки на двух ногах (15 -20 подскоков) в чередовании с ходьбой.





# Заключительная часть

1 мин.

Заключительная ходьба по залу.

Дыхательные упражнения.

Речёвка.

Приучай себя к порядку –

Делай каждый день зарядку!

Занимайся веселей – будешь здоровей!









**Спасибо за внимание!!!**

