**План-конспект**

**Сюжетно- игровой утренней гимнастики для детей старшей группы**

***Место проведения***: музыкальный зал

***Физкультурный инвентарь***: коврики по кол-ву детей, презентация .

***Программные задачи***:

Образовательные. Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость).

Оздоровительные**.**Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.

Воспитательные. Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Части  Минуты | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть  2 мин  Основная часть  6 мин  Заключительная  2 мин | Построение, приветствие, повороты.    Ходьба  в колонне друг за другом.  Ходьба, правая нога на носок , левая нога на пятку.  Ходьба на внешнем своде стоп.  Бег противоходом в колоне.  Бег приставным шагом  Ходьба с восстановлением дыхания)  Построение на ковриках.  *Комплекс ОРУ без предметов*  **1. «Царевна лебедь»**  И.П. – о.с , руки прямые вверх,  1-поворот головы вправо , отставить правую ногу назад на носок  2- и.п.  3-поврот головы влево, отставить левую ногу назад на носок  4-и.п.  **2. «Золотой петушок»**  И.п.- о.с.  1- руки в стороны , поднять правую согнутую в колене ногу  2 – и.п  3 – руки в сторны , поднять левую согнутую в колене ногу  **3. Белка с золотыми орешками**  И.п. – узкая стойка , руки на поясе.  1 –полуприсед вниз, руки прямые перед собой  2 – руки прямые вперед перед собой  3 –руки на пояс  4 – И.П  **4. «Кот учёный»**  И.П упор на коленях  1-прогнуться в спине  2-округлить спину  **5.«Золотая рыбка»**   И.п.: лёжа на животе, руки прямые впереди, ноги прямые вместе.  1-прогнуться, руки и ноги приподнять над головой 2- и.п.;3-4 то же.  Ходьба в колонне , перестроение в круг .  **П.И «Ветер по морю гуляет и кораблик подгоняет»**  **Дыхательная гимнастика « Ветер, ветер ты могуч!»**  На 1-2 вдох, щёки раздуть  1-4 выдох | 30 сек  1 круг  1 круг  1 круг  2 раза  1 круг  1 круг  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  1-2 минуты  4 раза | *-*Группа, в шеренгу становись! Равняйсь! Смирно! По порядку рассчитайсь!  -Сегодня у нас с вами необычная зарядка, мы отправимся в Добрую сказку А.С Пушкина. Я надеюсь, что наше путешествие будет веселым и интересным.  - Направо, раз, два! За направляющим, в обход по залу, шагом, марш.  У лукоморья дуб зелёный; Златая цепь на дубе том: И днём и ночью кот учёный Всё ходит по цепи кругом;  (ходьба в колоне ,марш! )  Идёт направо — песнь заводит, Налево — сказку говорит. Там чудеса: там леший бродит, Русалка на ветвях сидит;  (Ходьба одна нога на носок, другая на пятку , марш!)  Там на неведомых дорожках, Следы невиданных зверей; Избушка там на курьих ножках ,Стоит без окон, без дверей;  (ходьба на внешнем своде стопы ,марш!)  На брег песчаный и пустой, И тридцать витязей прекрасных. Чредой из вод выходят ясных, И с ними дядька их морской;  (бег противоходом за направляющим, марш!)  Там королевич мимоходом. Пленяет грозного царя; Там, в облаках перед народом. Через леса, через моря Колдун несёт богатыря;  (бег приставным шагом правым и левым боком через 2 счёта, марш! )  В темнице там царевна тужит, А бурый волк ей верно служит; Там ступа с Бабою Ягой. Идёт, бредёт сама собой  Там царь Кощей над златом чахнет; Там русский дух… там Русью пахнет!  (Ходьба, марш!)  И там я был, и мёд я пил; У моря видел дуб зелёный; Под ним сидел, и кот учёный. Свои мне сказки говорил.  Используя ориентиры .(коврики)  Глянь-ка в отраженье вод, Птица белая плывет, То не птица, а царица На нее ты посмотри — Все в ней дивной красоты. (Царевна-Лебедь)  Золотую эту птицу. Посадил Дадон на спицу. Коль сидит та птица смирно, То вокруг царя все мирно. (Золотой петушок)  В сказке одной она песенки пела. И золотые орешки всё ела, Ядра в них были – сплошной изумруд. Как же чудесницу эту зовут? (Белка )  День и ночь, как заведённый, По цепи златой кругом Ходит этот зверь учёный. Знаешь, речь идёт о ком? (Кот)  Рыбка в сказке есть у нас, Золотой ее окрас. Кто желанье загадает, Все вмиг от нее получает. (Золотая рыбка )  За направляющим в круг, марш!  Техника безопасности  Ветер по морю гуляет  (поднимают руки через стороны вверх, покачивание руками над головой)  И кораблик подгоняет.  Он бежит себе в волнах  (соединить ладони, сделать лодочку)  На раздутых парусах (опускают руки)  Мимо острова крутого (расцепляют руки, садятся на корточки)  Мимо города большого (встают, потягиваются)  Пушки с пристани палят (хлопают)  Кораблю пристать велят (движение ладонями к себе)  Выдох должен быть длиннее. 4 раза  Налево, раз, два!  - Молодцы, ребята! Наше путешествие подошло к концу.  Здоровье в порядке спасибо зарядке! Физкульт ,Ура, Ура! |