**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.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ЧастиМинуты | Содержание | Дозировка | Организационно-методические указания |
| Вводная часть 2 минОсновная часть 6 минЗаключительная 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 ногу2 – и.п3 – 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 пояс4 – И.П **4. «Кот учёный»**И.П упор на коленях1-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 сек1 круг1 круг1 круг2 раза1 круг1 круг6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз1-2 минуты4 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 моряКолдун 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 собойТам 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 кругомХодит 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!  |