

Конспект утренней гигиенической гимнастики в группе раннего возраста

«Ласковая кошка»

Цель: развивать двигательную активность, активизировать мышечный тонус.

Задачи:

1. Формировать привычку здорового образа жизни.
2. Создать весёлое бодрое настроение на весь день.
3. Воспитывать доброжелательное отношение в группе сверстников.

Индивидуальная работа. Уделить внимание Свете и Кате при ходьбе со сменой направления.

Словарная работа: обогащать активный словарь.

Методы и приемы:

1. Слухового восприятия – указания, команды;
2. Двигательного восприятия – выполнение упражнения по частям.

Оборудование. Не требуется.

Место проведения. Группа.

Ход

Часть	Содержание	Деятельность воспитателя или организационные методические указания	Деятельность детей	Примечание
1 вводная	<p>Ходьба обычная за кошкой</p> <p>Бег обычный (20 сек.).</p> <p>Ходьба со сменой направления (20 сек.).</p> <p>Построение врассыпную (20 сек.).</p>	<p>Здравствуйте дети. Ребята, угадайте, кто сегодня придет к нам в гости:</p> <p>Мохнатенькая, усатенькая.</p> <p>На лапках царапки,</p> <p>Молочко пьет, «Мяу-мяу!» — поет.</p> <p>Правильно.</p> <p>А теперь, ребята, давайте поиграем вместе с кошечкой.</p>	<p>Кошка</p> <p>Дети выполняют</p>	
2 основная	<p>И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову к одному плечу. Вернуться в исходную позицию. Наклонить голову к другому плечу. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.</p> <p>И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной. Наклониться вперед, положить голову на колени. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп медленный.</p> <p>И.п.: сидя на полу. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.</p> <p>И.п.: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в</p>	<p>Упражнение «Кошечка греется на солнышке»</p> <p>Упражнение «Кошечка играет»</p> <p>Упражнение «Кошечка дышит»</p> <p>Упражнение «Кошечка спряталась»</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p>	

	исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. И.п.: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.	Упражнение «Кошечка радуется»		
3 заключительная	Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой «стайкой» (1,5 минуты).		Дети выполняют	

Конспект утренней гигиенической гимнастики в группе детей младшего возраста

Цель: развивать двигательную активность, активизировать мышечный тонус.

Задачи:

1. Формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки), развивать физические качества (быстроту, ловкость).
2. Укреплять здоровье детей, развивать все системы организма.
3. Воспитывать у детей потребность в каждодневных занятиях физическими упражнениями.

Индивидуальная работа. Обратить внимание на выполнение Светлой ходьбы высоко поднимая ноги.

Словарная работа: обогащать активный словарный запас (лиса, елочка, белка, ворона, синичка, мышка).

Методы и приемы:

1. Слухового восприятия – беседа, указания, команды;
2. Двигательного восприятия – выполнение упражнения по частям.

Оборудование. Мячи по количеству детей.

Место проведения. Группа

Ход

Часть	Содержание	Деятельность воспитателя или организационные методические указания	Деятельность детей	Примечание
1 вводная	<p>Дети входят в зал, поворачиваясь лицом к воспитателю. Воспитатель загадывает загадку:</p> <p>Обычная ходьба 15 сек</p> <p>Ходьба руки в стороны 15 сек. Ходьба высоко поднимая ноги 15 сек. Ходьба Бег 20 сек. Вот мы и пришли в лес. А чтобы не замёрзнуть мы с вами сделаем зарядку и научим нашего</p>	<p>Здравствуйте дети. У косоного нет берлоги, Не нужна ему нора. От врагов спасают ноги, А от голода – кора.</p> <p>К нам сегодня в гости пришел зайчик. А это зайчик не простой, а волшебный. Он хочет пригласить вас в зимний лес поиграть в снежки. Вы любите гулять по лесу? А играть в снежки? Сейчас мы с вами соберёмся вместе с зайчиком. Зайка белый умывается, В зимний лес он собирается. Вымыл хвостик,</p> <p>Вымыл ухо, Вытер сухо. Воспитатель показывает движения и следит за правильностью их выполнения. Вот мы отправляемся в лес.</p> <p>Хруп-хруп-хруп-хрустит снег . Идём мимо елок, березок, кустов.</p> <p>Ветви деревьев стали тяжелыми от снега и опустились вниз. Деревья словно из сказки, пушистые снежинки облепили все веточки. Огромные сугробы у дорог Легкий морозец, щеки красные от мороза, но нам тепло На прогулку в лес идем. Много нового найдем,</p>	<p>Зайчик Ответы детей</p> <p>Дети имитируют умывание</p> <p>Дети гладят себя по спинке Дети массируют себе ушко</p> <p>Дети идут стайкой за воспитателем</p> <p>Дети выполняют</p>	

	<p>зайчика. Мы зарядкой заниматься Начинаем по утрам. Пусть болезни нас боятся, Пусть они не ходят к нам. Мальши, малыши – Дружные ребятки. Мальши, малыши Вышли на зарядку.</p>	<p>Встретим хитрую лису, Встретим елочку красу. Белка шишечку нам бросит. «Кар-кар-кар», - ворона спросит. «Дзынь-дзынь-дзынь», - споет синичка. Юркнет мышка-невеличка. (Алябьева Е.) А по тропинке мы сейчас побежим</p>		
2 основная	<p>1 И.п.- стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носочки, руки вверх. Опуститься на всю ступню, руки опустить. 4 раза. 2 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Повернуть голову направо (налево), вернуться в исходную позицию. По 2 раза в каждую сторону. 3 И.п.- сидя на пятках, руки за спиной. Встать на колени, руки вытянуть вперед ладонями вверх, вернуться в исходную позицию. 4 раза. 4 И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, хлопнуть под ней в ладоши, вернуться в исходную позицию. По 3 раза каждой ногой. 5 И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 8-10 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. 2 раза.</p>	<p>Вырастем большие</p> <p>Посмотрим не идёт ли волк</p> <p>Покажем наши ручки</p> <p>Покажем наши ножки</p> <p>весёлые малыши</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p>	

<p>3 заключительная</p>	<p>Стоп, закончилась зарядка. Вдох и выдох для порядка. Мальши, малыши – Дружные ребятки. Мальши, малыши Сделали зарядку. Намела вьюга много-много снега. Замела весь лес. А зайчик принёс нам вот эту корзинку и предлагает бросать в неё снежки. Игра «Снежки».</p>	<p>До свидания, добрый лес, Полный сказок и чудес! Раз, два, три – мы покружились В детском саду очутились.</p> <p>Зайчику очень понравилось с вами заниматься гимнастикой и играть, но нам пора возвращаться в детский сад. Давайте скажем зайчику до свидания.</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>До свидания, зайчик. Приходи к нам ещё в гости</p>	
-----------------------------	---	--	---	--

Конспект утренней гигиенической гимнастики в средней группе

Цель: создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи:

1. Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.
2. Способствовать развитию у детей координации сенсорных систем.
3. Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

Индивидуальная работа. Обратить внимание на выполнение Настей упражнения «Самолёт взлетает».

Словарная работа: обогащать активный словарный запас.

Методы и приемы:

3. Слухового восприятия – беседа, указания, команды;
4. Двигательного восприятия – выполнение упражнения по частям.

Оборудование. Гимнастические коврики, косички – по количеству детей; медальки из самоклеющейся бумаги – золото, серебро, бронза. Музыкальный материал: Веселая зарядка «Пробежка», «Потягушки». Релакс – музыка «Музыка гор № 5».

Место проведения. Группа

Ход

Часть	Содержание	Деятельность воспитателя или организационные методические указания	Деятельность детей	Примечание
1 вводная	<p>Ходьба в колонну по 1.</p> <p>-Руки за голову, на пятках – локти в стороны, спина прямая, носки потянуть на себя.</p> <p>-Руки на пояс, локти чуть назад, спина прямая, идём перекатом с пятки на носок.</p> <p>-полный присед, руки на колени, ходьба в глубоком приседе</p> <p>-ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс - спина прямая.</p> <p>-Медленный бег 1 мин, дыхание не задерживаем.</p>	<p>Здравствуйте дети.</p> <p>Что бы нам проснуться, нужно потянуться, а теперь разомнем наши ножки. По кругу шагом марш!</p> <p>Чтобы не терять времени начинаем разминку!</p> <p>Укрепляем мышцы спины, мышцы стопы!</p> <p>А сейчас укрепляем мышцы ног.</p> <p>Группа, внимание! В 3 колонны через становись!</p> <p>Продолжаем разминку с элементами игрового стретчинга.</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Дети по ходу движения берут коврики.</p> <p>Дети кладут коврики.</p>	
2 основная	<p>Комплекс упражнений стретчинга выполняется под музыкальное сопровождение «Голубая вода».</p> <p>И.П.- широкая стойка, стопы параллельно, правую стопу развернуть вправо.</p> <p>1- 2- 3 – медленно поднять руки в стороны;</p> <p>4 - не опуская рук повернуть голову направо, смотреть на кончики пальцев рук;</p>	<p>1. «Поза воина» - укрепляет мышцы спины, тазобедренные и плечевые суставы.</p>	<p>Дети выполняют</p>	

	<p>5-8 – держать позу. По 2 раза в каждую сторону.</p> <p>И.П. – широкая стойка, правая стопа развёрнута наружу, руки в стороны. 1- 4 - на выдохе наклоняться вправо, пока правая рука не коснётся пола, левая рука вытянута вверх; 5-8- стоять в наклоне; 9-12- медленно выпрямиться. То же в другую сторону.</p> <p>И.П. - сидя на коленях, руки вдоль туловища. 1- выпрямить назад правую ногу, сесть на левую пятку /вдох/; 2- руки поднять в стороны, позвоночник вытянуть вверх /выдох/; 3-4 - руки поднять вверх, спина прямая, позвоночник вытянуть вверх /вдох/; То же другой ногой, по 2 раза на каждую ногу.</p> <p>И.П. – стоя на коленях, руки опущены вдоль туловища. 1- сесть на пол между стоп, руки в упоре сзади; 2- передвигая руки назад лечь на спину; 3-4 - колени развести в стороны, руки в стороны.</p>	<p>2. «Солнышко» - помогает растянуть боковые мышцы туловища, сохраняет гибкость позвоночника, подвижность тазобедренных суставов. По 2 раза в каждую сторону.</p> <p>3. «Самолёт взлетает» - укрепляет мышцы спины, развивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов.</p> <p>4. «Морская звезда» - растягивание мышц бёдер.</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p>	
--	--	---	---	--

	Лежать 10 сек. Медленно встать, выпрямить одну ногу, затем другую, расслабить.			
3 заключительная		Молодцы, ребята! Вот мы и проснулись!		

Конспект утренней гигиенической гимнастики в старшей группе

Цель: создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи:

- ✦ Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.
- ✦ Способствовать развитию у детей координации сенсорных систем.
- ✦ Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

Индивидуальная работа. Обратить внимание на выполнение Настей упражнения «Приседание».

Словарная работа: обогащать активный словарный запас.

Методы и приемы:

- ✦ Слухового восприятия – беседа, указания, команды;
- ✦ Двигательного восприятия – выполнение упражнения по частям.

Оборудование. Гимнастические палки по количеству детей.

Место проведения. Группа

Ход

Часть	Содержание	Деятельность воспитателя или организационные методические указания	Деятельность детей	Примечание
1 вводная	Построение в шеренгу, перестроение в колонну, ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба обычная, на пятках, ходьба обычная, на внешних сторонах стоп, ходьба обычная, с высоким подниманием колена, обычная ходьба, бег обычный, бег на носках, обычный бег, ходьба обычная, перестроение в 2 колонны.	Здравствуйте, дети! Сейчас мы зарядим свой организм на весь день, чтобы быть веселыми и бодрыми». Назначаю дежурных. Перестраиваю детей в колонну. Даю команду: «По залу шагом марш! Хорошо взмахиваем руками. Ходьба на носках, руки на поясе, идем тихо, бесшумно, голову не опускаем, спинки прямые. Хорошо, молодцы! Пошли обычным шагом. Пошли на пятках, руки поставили на пояс, ходьба обычная. Идем красиво! Теперь идем на внешних сторонах стоп, руки на поясе, голову не опускаем, плечи отвели назад, пошли обычным шагом. А сейчас пойдем, как лошадки, высоко поднимая ножки, руки на поясе, обычная ходьба. Приготовились к бегу, руки в локтях согнули. Бегом марш! Побежали на носках, обычный бег. Переходим на ходьбу. Проходя, берем палки. Ведущие, выводите свои колонны!	Дети выполняют	
2 основная	ОРУ: 1. «Палка вверх, вперед» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу 2. «Наклоны в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, палка за головой 3. «Палку за колено» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу 4. «Повороты в стороны» И. п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу	1 – палку вперед, перед грудью; 2 – поднять палку вверх; 3 – палка перед грудью; 4 – и. п. Наклониться вправо (влево), вернуться в и. п. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в и. п. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперед, вернуться в и. п.	Дети выполняют	

	<p>5. «Приседание» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу (вертикально), другой – в двух руках.</p> <p>6. «Палку за плечи» И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах</p>	<p>Присесть, встать.</p> <p>Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в и. п.</p>	<p>Дети выполняют</p> <p>Дети выполняют</p>	
<p>3 заключительная</p>	<p>Перестроение в одну колонну, бег обычный, ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений</p>	<p>Перестраиваю детей в одну колонну. «В обход по залу шагом марш! Проходя, кладем палки. Приготовились к бегу. Бегом марш! Пошли обычным шагом. Во время ходьбы выполняем упражнение. Поднимемся на носки, руки подняли вверх – вдох, руки вниз – выдох. Повторяю несколько раз. Слежу за состоянием детей, подвожу итог. «Хочешь сильным быть и смелым, по утрам зарядку делай!»</p>	<p>Дети выполняют</p>	

Конспект утренней гигиенической гимнастики в подготовительной к школе группе

Цель: создание условий для оздоровления организма посредством выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи:

- ✦ Создать условия для формирования основных двигательных умений и навыков.
- ✦ Способствовать развитию у детей координации сенсорных систем.
- ✦ Воспитывать чувство удовлетворения от участия в коллективной деятельности.

Индивидуальная работа. Обратить внимание на выполнение Костей упражнения

Словарная работа: обогащать активный словарный запас.

Методы и приемы:

- ✦ Слухового восприятия – беседа, указания, команды;
- ✦ Двигательного восприятия – выполнение упражнения по частям.

Оборудование. Не требуется.

Место проведения. Группа.

Ход

Часть	Содержание	Деятельность воспитателя или организационные методические указания	Деятельность детей	Примечание
1 вводная	ходьба в колонне по одному, руки на поясе, локти отведены назад: ходьба на носках, на пятках, ходьба спиной вперед, ходьба выпадами ног, подскоки с продвижением вперед, бег на носках, бег в быстром темпе, легкий бег, ходьба в колонне по одному. Перестроение в 2 шеренги.	На веселую зарядку, Приглашаем вас с утра. А здоровым быть и крепким, Помогает нам ходьба.	Дети колонной входят в музыкальный зал под физкультурный марш и выстраиваются в шеренгу.	
2 основная	Общеразвивающие упражнения: 1.« Потянулись» И.п. основная стойка, 1-2 руки вверх, подняться на носки, 3-4 вернуться в и.п.- 8 раз. 2. « Наклонились» И.п. ноги на ширине плеч. Руки сцеплены за спиной, наклоны туловища, одновременно поднимая за спиной руки. Вернуться в и.п. – 8 раз. 3. « Послушные ноги» И.п.ноги на ширине плеч, руки на пояс. Правая нога на носок, потом на пятку и наоборот, левая на носок и пятку. Вернуться в и.п. – 8 раз. 4. « Потрудись » И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклоны назад, достать до правой пятки правой рукой, вернуться в и.п., достать левой пятки левой рукой, вернуться в и.п. – 8 раз. 5. « Приседай»			

	<p>И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. При приседании руки вытянуть вперед. Вернуться в и.п. – 8 раз.</p> <p>6. « Не ленись »</p> <p>И.п. лежа на полу на спине руки вытянуть вверх. Со взмахом рук поднять верхнюю часть тела и достать руками до носков на ногах. Вернуться в и.п. – 8 раз.</p>			
3 заключительная	<p>Построение в одну колонну, ходьба по залу, легкий бег, бег с ускорением, легкий бег, ходьба с восстановлением дыхания.</p> <p>Речевка детей:</p>		<p>Чтобы день твой был в порядке Начинай его с зарядки.</p>	