***Конспект утренней гимнастики***

***инструктора по физической культуре***

***Чепраковой Светланы Петровны***

***Возрастная группа:*** средняя

***Тема:*** «Космическое путешествие»

***Цель:*** профилактика нарушения осанки; создание эмоционального настроя на дальнейшую деятельность.

***Задачи:***

Образовательные:

1. Перевести детей в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности;
2. Тренировать у детей сердечнососудистую и дыхательную системы;
3. Учить выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
4. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
5. Укреплять здоровье детей.

 Воспитательные:

1. Учить внимательно слушать воспитателя;
2. Вызвать у детей желание быть здоровыми, спортивными.

 Развивающие:

1. Развивать внимание детей;
2. Развивать память детей;
3. Развивать координацию движений и выносливость.

***Оборудование:*** флажки (по 2 на каждого ребенка), макет ракеты.

***Ход зарядки:***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание движений*** | ***Речь педагога*** | ***Методические рекомендации*** | ***Дозировка*** |
| Дети входят в зал и становятся в круг | Воспитатель показывает макет ракеты: Что это такое, ребята? Ракета! А для чего она нужна? |  |  |
|  | На ракетах летают в космос! А чтобы узнать, кто ракетой управляет, я вам предлагаю отгадать загадку! |  |  |
|  | Он не летчик, не пилот.   Он ведет не самолет,   А огромную ракету.   Дети, кто скажите это?   (Космонавт)  А вы хотите быть космонавтами? Летать  на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху вниз?  (Да, хотим)  Но хочу вас предупредить: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, каждое утро делать зарядку. |  |  |
| **Вводная часть** | | | 3 мин. |
| - ходьба за направляющим в колонне по одному в среднем темпе;  - ходьба за направляющим в колоне по одному с подниманием колен;  - на носочках – руки прямые вверх, ладони внутрь;  - на пяточках  - руки за спиной, внимание на осанку;  - бег в колонне по одному, сохраняя свое место;  - боковой галоп правым плечом вперед;  - боковой галоп левым плечом вперед;  - прыжки на двух ногах  с продвижением вперед;  - ходьба в спокойном темпе;   - построение в круг |  | Звучит бодрая музыка |  |
| **Основная часть** | | | 6-7 мин. |
| Повороты головы влево – прямо – вправо – прямо. | Мы отлично размялись и готовы отправиться в космос! Ребята, давайте проверим скафандры. |  | 8 раз |
| 1.И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Флажки в стороны (раз) -флажки вперед (два)  -флажки в стороны (три)  -вернуться в и.п. (четыре)  2. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу (раз). Резким движением поменять положение рук с флажками (два). Повторить (три-четыре).  3. И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу. Поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо – раз! вернуться в и.п. – два! То же влево – три! И.п.– четыре!  4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с флажками за спиной. На раз-два - наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу. На три-четыре - вернуться в и.п.  5. И.п.: лежа на спине, руки с флажками вытянуть вверх. Ноги вытянуть вниз. На раз-два - согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу,  руки с флажками обнимают ноги. На три-четыре - вернуться в и.п.  6. И.п.: стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в одну сторону и другую. | Подготовиться к взлету!  Включаем двигатели!  Мы в космосе!  Поищем, в какой стороне Луна!  Посадка корабля на Луне  Возвращаемся на Землю.  Внимание! Приземление! | Упражнения с флажками  Руки прямые. Голову не опускать  Корпус не наклонять.  Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше.  Лопатки от пола не отрывать.  Менять направление по сигналу. | 8 повторов  8 повторов  8 повторов  8 повторов  8 повторов  По 5 раз в каждую сторону |
| **Заключительная часть** | | | 1-2 мин. |
| Ходьба в спокойном темпе. Восстановление дыхания | Вот мы приземлились на цветочное поле! Давайте соберем букет! Наклоняемся, срываем цветочек, нюхаем его, втягивая воздух через нос, выдыхаем ртом со звуком: «А-а-а-а-а»  (как хорошо пахнет!) | Восстанавливаем сердечный ритм и дыхание после физических нагрузок, предотвращаем перевозбуждение детей |  |
| Дети выходят из зала в колонне по одному | Вы настоящие космонавты! Мы все молодцы! |  |  |