

Детский сад « Ромашка» - филиал МКДОУ Детский сад « Спутник»

**Конспект утренней гимнастики в
младшей группе
« В гости к трём медведям».
(по сказке « Три медведя»)**

Инструктор по физической культуре
Суворова Людмила Николаевна

с. Плешково

2021 год

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;
 - воспитать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
 - развивать умение ходить и бегать свободно в колонне по одному, ориентироваться в пространстве, сохранять правильную осанку стоя;
 - учить выполнять упражнения по сигналу воспитателя;
- Воспитывать дружеские отношения, посредством игры, способствовать налаживанию контактов друг с другом.

Актуальность:

- Здоровье дошкольника- это приоритетная задача государства, а задача педагогов сохранить и укрепить его.



Вводная часть.

Воспитатель:

В лес ребята мы пойдём,
Друг за другом все встаём.

(Построение в колонну)

В русской сказке побываем,
Трёх медведей повстречаем.
Мёду взять мы не забудем,
А медведи рады будут.

(Имитация бочонка)

Раз – два, раз – два –

Веселее детвора.

(Ходьба в колонне 10-12 с)

Ноги выше поднимаем,
На жучков не наступаем.

(Ходьба с высоким пониманием колена, руки свободны, 10-12с)

Раз – два, раз – два –

Выше ноги детвора

По дорожке побежим,

В гости к сказке поспешим.

(Бег в колонне 10-12с)

Обежали, побежали

И нисколько не устали.

По тропинке мы пойдём,

К трём медведям попадём.

(Ходьба в колонне 10-12с)

Раз – два, раз – два –

Друг за другом, детвора.

Стой, ребята, мы пришли

И поляночку нашли.

(Перестроение в круг)

В круг скорее все вставайте

И медведей поджидайте.

Общеразвивающие упражнения.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Воспитатель:

Вот папа медведь нас встречает.
Руки поднять вверх, «округлить»,
(Пальцы разведены.) И.п. 4-6 раз.
Лапы мохнатые вверх поднимает.
Раз – два, раз – два –
Повторяйте, детвора.
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Воспитатель:

Медведица мама вперевалку идёт,
(Наклоны вправо – влево), и.п. по 3 раза в каждую сторону.
С собой Мишутку сыночка ведёт.
Влево раз, вправо раз
Наклонитесь все сейчас.
Влево раз, вправо раз
Получается у вас.
И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Воспитатель:

Вот и пришёл малыш медвежонок.
Он мамы и папы медведей ребёнок,
Стал приседать и шалить,
Громко лапами бить.
(Присесть, руки вперёд с хлопком)
И.п. 4-6 раз.
Раз – два, раз – два –
Повторяйте, детвора.
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Воспитатель:

Мёд мишутке мы отдали, Все медведи прыгать стали.
Раз – два, три – четыре –
Сладкий мёд все получили.
(8 прыжков на двух ногах)
Раз – два, раз – два
Все запрыгали тогда.
Пошагаем, отдохнём,
Прыгать мы опять начнём.
(Ходьба на месте)
Раз – два, три – четыре –
Сладкий мёд все получили.
(8 прыжков на двух ногах)

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Воспитатель:

Мишки мёда аромат вдыхают,

И поклоны посылают.

Дыхательное упражнение.

На слово «вдох» поднять руки вверх, на слово «выдох» - плавно опустить.

Заключительная часть.

Воспитатель:

Друг за другом повернулись,

Медвежатам улыбнулись,

И теперь мы все гурьбой отправляемся домой

(Спокойная ходьба)

По тропинке мы пойдём,

Дорогу к дому мы найдём.

Раз-два, три - четыре,

Ноги выше, плечи шире.

По дорожке побежим

И домой мы поспешим.

(Лёгкий бег)

Обежим, побежим

И домой поспешим.

Сказка кончилась и мы

Все домой идти должны.

(Спокойная ходьба)

Раз-два- три, раз-два- три

Вы устали, малыши?

Дети: Нет!





