

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад  
комбинированного вида № 48 «Журавлик» города Новочебоксарска  
Чувашской Республики**

**Конспект проведения утренней гимнастики с детьми подготовительной к школе группы № 7 «Ручеек»**

**Тема: «В Африке».**

**Цель:** формирование и совершенствование двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

- «разбудить организм», настроить его на рабочий лад;
- способствовать закаливанию детского организма, формированию правильной осанки, предупреждать возникновение плоскостопия.

**Образовательные:**

- совершенствовать двигательные умения и навыки (ходьба, прыжки, бег);
- развивать физические качества (быстрота, ловкость, сила, гибкость, координация движений);
- расширять знания детей о материках и животных жарких стран.

**Воспитательные:**

- воспитывать привычку здорового образа жизни.

**Оборудование:** бубен, картинки – карточки с изображением силуэтов животных жарких стран, индивидуальные коврики.

**Литература:**

1. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Инновационная программа дошкольного образования. / Под ред. Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, Э. М. Дорофеевой. – 6-е изд., доп. – М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2021. – 368 с.
2. Федеральный Государственный образовательный стандарт дошкольного образования [Текст]: утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 октября 2013г., №1155 / Министерство образования и науки Российской Федерации. – Москва: 2013г.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Владос, 2001. - 128 с.

<b>Содержание</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Темп</b>	<b>Методическое руководство</b>
<b>Водная часть.</b> - Построение в шеренгу. - Ходьба друг за другом, на носках, пятках, наружной стороне стопы. - Обычный бег. - Бег широким шагом. - «Черепашки». - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. - Ходьба, перестроение врассыпную.	2 мин       35-40 с	Средний	Ребята, я сегодня хочу вас пригласить в дальнейшее путешествие. А куда мы с вами отправимся, вы узнаете, если правильно отгадаете загадку: «Самый теплый материк живописен и велик. Тут живёт среди саванн много львов и обезьян». (Африка) - Правильно, мы с вами отправимся в Африку, в царство самого жгучего в мире солнца и горячего песка, где встретимся с разными обитателями материка.

<p><b>Основная часть.</b></p> <p>1. «Жираф». И.П. о.с., руки за спиной. Повороты головы в правую сторону, затем в левую.</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону</p>	<p>Средний</p>	<p>Первым в Африке проснулся жираф. Решил немного поразмяться.</p>
<p>2. «Фламинго». И.П. ноги на ш. плеч, руки вдоль туловища. Повороты туловища вправо и влево, делая взмах руками.</p>	<p>10 раз</p>	<p>Средний</p>	<p>И.П. о.с., руки за спиной. Повороты головы в правую сторону, затем в левую. А вот и фламинго машет своими крыльями.</p>
<p>3. «Обезьяна». И.П. то же, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. 1 - наклон туловища вправо, руки вытянуть вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же влево.</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону</p>	<p>Средний</p>	<p>И.П. ноги на ш. плеч, руки вдоль туловища. Повороты туловища вправо и влево, делая взмах руками.</p>
<p>4. «Змея играет хвостом». И.П. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки рядом с туловищем ладонями вниз. 1-2 – поднять ноги вперед, 3-4 – и.п.</p>	<p>По 4 раза в каждую сторону</p>	<p>Средний</p>	<p>Проснулись и обезьянки. Они приветствуют нас. И.П. то же, руки согнуты в локтях, пальцы расставлены. 1 - наклон туловища вправо, руки вытянуть вверх, 2 – и.п., 3-4 – то же влево.</p>
<p>5. «Крокодил». И.П. лежа на животе, руки под подбородком. 1- приподнять над полом голову и плечи, руки в стороны, 2 – сжать пальцы в кулак, согнуть с силой руки и кулаки к плечам; 3 – разогнуть руки, 4 – и.п.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Средний</p>	<p>Осторожно, ребята, не наступите на змею. Она греется на солнце и играет со своим хвостом. И.П. лежа на спине, ноги вытянуты рядом, руки рядом с туловищем ладонями вниз. 1-2 – поднять ноги вперед, 3-4 – и.п.</p>
<p>6. «Лев». И.П. стоя в упоре на ладони и колени. 1-2 - прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох, 3-4 - округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Средний</p>	<p>Как же в Африке без крокодила? И.П. лежа на животе, руки под подбородком. 1- приподнять над полом голову и плечи, руки в стороны, 2 – сжать пальцы в кулак, согнуть с силой руки и кулаки к плечам; 3 – разогнуть руки, 4 – и.п.</p>
<p>7. «Обезьянки». И.П. о.с., руки согнуты в локтях ладонями вперед. Пскоки с ноги на ногу на месте.</p>	<p>8 раз</p>	<p>Средний</p>	<p>Кажется, он нас предупреждает, что к нему лучше близко не подходить. Он силен и опасен. Ребята, вы не заметили за деревьями льва? Он готовится к охоте.</p>
	<p>8 раз</p>	<p>Средний</p>	<p>И.П. стоя в упоре на ладони</p>

			<p>и колени. 1-2 - прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох, 3-4 - округлить спину, голову опустить вниз – выдох.</p> <p>Наши озорные обезьянки никак не уймутся! Повеселимся вместе с ними? И.П. о.с., руки согнуты в локтях ладонями вперед. Поскоки с ноги на ногу на месте.</p>
	2р. в чередовании с ходьбой на месте.(30 сек.)	Средний	
<p><b>Заключительная часть.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Перестроение в одну колонну.</li> <li>- Ходьба в колонне по одному.</li> <li>- Дыхательные упражнения.</li> </ul>		Средний	<p>Ребята, вот мы с вами и зарядились хорошим настроением! Но нам пора возвращаться в детский сад. Вспомним, каких животных мы встретили в Африке? А теперь каждый для себя выберет, понравилось ли ему путешествовать по Африке. Если понравилось, выберет желтый смайлик, если нет - голубой. Замечательно!</p>