Конспект утренней гимнастики на свежем воздухе для дошкольников

Описание: утренняя гимнастика на свежем воздухе, для детей старшего дошкольного возраста .

Цель: способствовать укреплению здоровья детей.

Задачи: создать радостный, эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка от сна; воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям; развивать все группы мышц.

Ход утренней гимнастики

Дети под музыку строятся по кругу на свежем воздухе.

Вводная часть.
- Ходьба на месте. (1 мин)

- Спокойный бег на месте. (1 мин)
- Бег «Лошадки». Туловище прямое, руки согнуты в локтях, бежим, высоко поднимая колени (30 сек.).
- Бег с захлёстыванием голени. Наклон туловища немного вперед, руки согнуты в локтях, высоко поднимаем пятки (стараемся достать до ягодиц) (30 сек.).
- Прыжки «Звездочка». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. На раз – ноги прыжком шире плеч, руки в стороны; два – и.п. (20 сек.)
- Восстановление дыхания «Подышим свежим воздухом». И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены. 1– руки через стороны вверх (вдох); 2– и. п. (выдох) (3 раза).

Обще развивающие упражнения
"Здороваемся". И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс. Голову опускаем вниз - вперед. (5 раз)

«Перед нами раскинулось море». Имитация плавания. И. п.: стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - разведение прямых рук в стороны; 2 – и. п. (7 раз)
«Плывём на спине». Имитация плавания. И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены; 1– левую руку поднять вверх; 2 - отвести руку назад – и. п.; 1 – правую руку поднять вверх; 2 – отвести руку назад – и. п. (7 раз)
«Вырастаем и тянемся к солнышку». И. п.: о. с., руки опущены;1 – присесть, руки внизу; 2 – встать, поднимаясь медленно, руки вверх. (7 раз)
«Налетел тёплый ветер». И. п.: стойка ноги врозь, руки прямые вверху;1 – наклон влево; 2 – и. п.; 1 - наклон вправо;2 – и. п. Держать спину прямо. (5 раз в каждую сторону)
«Выше колени». И. п.: ноги шире плеч, руки опущены;1 – поднять правую согнутую ногу в колене, сделать хлопок под коленом; 2 – и. п; Тоже левой ногой. Держать спину прямо. (7 раз каждой ногой)
«Прыжки через скакалку». Имитация прыжков на скакалке (1 мин).
Дыхательное упражнение «Подышим свежим воздухом». И. п.: стойка ноги врозь, руки опущены. 1– руки через стороны вверх (вдох);
2– и. п. (выдох) (3 раза)
Ребята хором. Спасибо зарядке, здоровье в порядке!

Организационный выход с площадки!