

# Конспект утренней гимнастики для детей разноговзрастной группы

## «Солнышко лучистое»

**Тема:** «Солнышко лучистое любит скакать».

**Вид занятия:** утренняя гимнастика.

**Возрастная группа:** разновозрастная (1-7 лет)

Дата проведения: январь 2020г.

### **Задачи:**

**Образовательные:**

формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения; вместе начинать упражнения и своевременно заканчивать, выдерживать темп выполнения упражнений;

**Воспитательные:**

воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня, вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

развивать способность во время выполнения упражнений воспринимать и оценивать красоту осанки, выразительность движений;

воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение.

**Оздоровительные:**

способствовать укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем.

**Оборудование:** аудиозапись утренней зарядки «Солнышко лучистое...»

## **Вводная часть:**

### **Приветствие**

Доброе утро!

Улыбнись скорее

(Дети поворачиваются головой друг к другу, приветствуя ,улыбаясь и разводя руки)

И сегодня весь день

Будет веселее!

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

(Проговаривают и растирают ладошки)

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

(Проговаривают и хлопают в ладоши)

## **Основная часть:**

### **Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»**

Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте!

(И. п. ноги уже ширины плеч, ходьба на месте)

на зарядку выбегайте,

хорошенько потянулись,

(И. п. Ноги на ширине плеч, потягивание( руки тянем вверх, становимся

на носочки, глубоко вдыхаем носом; выдыхаем ртом, опуская руки и

наклоняясь вперед)

Наконец-то вы проснулись.

Начинаем!

-Все готовы?

(Спрашивает воспитатель ,разводя руками; ходьба на месте продолжается)

Отвечаем:

-Все готовы!

(Дети разводят руками и отвечают; ходьба на месте продолжается)

Начинаем

-Все здоровы?!

-Я не слышу!

(Спрашивает воспитатель, разводя руки)

-Все здоровы!

(Отвечают дети и разводят руки; ходьба на месте продолжается)

Становитесь по порядку, на веселую зарядку.

Приготовились, начнем и все вместе подпоём.

## **Припев:**

Солнышко лучистое любит скакать,

(о. с. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

С облачка на облачко перелетать!

(о.с. ноги вместе, руки на поясе; «Ножницы» ногами: прыжок- правая нога вперед, левая назад; прыжок – левая нога вперед, правая назад; чередование прыжков)

Раз, два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре

Раз, два, три, четыре, пять.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 2 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе;3-Отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 4- отводим левую руку в сторону, правая рука на поясе; 5 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе)

Еще раз! Раз, два, три, четыре ,раз, два ,три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п.ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 2 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе;3-Отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 4- отводим левую руку в сторону, правая рука на поясе; 5 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе)

Все разрабатываем руки!

Нету места больше скуки!

(И. п.ноги на ширине плеч, вращение прямыми руками вперед)

Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!

(И. п. ноги на ширине плеч, ставим кисти рук к плечам, вращение плечами)

Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки на поясе; поочередное сгибание колен начиная с правого, не отрывая ступней ног от пола )

Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередное кивание головой в правую и левую сторону)

**Припев:**

Солнышко лучистое любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

с облачка на облачко перелетать

(И. п. ноги вместе, руки по швам. Прыжки :ноги врозь- хлопок над головой; ноги вместе, руки по швам)

Все вместе!

Раз ,два, три, четыре ,раз ,два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре ,пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх;

3- руки в стороны; 4- руки на пояс; 5- руки в стороны)

Еще раз!

Раз ,два, три, четыре ,раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-руки в стороны; 2-руки вверх;

3- руки в стороны; 4- руки на пояс; 5- руки в стороны)

Так, приготовились ,сей момент, очень важный элемент

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки по швам; наклоняемся, дотрагиваемся руками пола, выпрямляемся)

ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два ,три ,четыре, пять!

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки по швам; 1 -наклонились, коснулись пальцами пола; 2 –выпрямились, вернулись в исходное положение)

Молодцы! все постарались, разогнулись, отдышались.

Припев

Солнышко лучистое любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

С облачка на облачко перелетать! вот так вот

(И. п. ноги вместе, руки на поясе; «Ножницы» ногами: прыжок- правая нога вперед, левая назад; прыжок – левая нога вперед, правая назад; чередование прыжков)

Раз, два ,три ,четыре, раз, два, три ,четыре

Раз, два, три, четыре, пять.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам; 1-2-поднимаем руки через стороны вверх, шевеля пальчиками, показывая «Солнышко»; 3-4- шевеля пальчиками, опускаем руки)

Не халтурить! Раз, два, три, четыре, раз ,два, три, четыре,

Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам; 1-2-поднимаем руки через стороны вверх, шевеля пальчиками, показывая «Солнышко»; 3-4- шевеля пальчиками, опускаем руки)

Прыгают ,скачут все на свете, даже зайцы и медведи.

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

А жирафы и слоны скачут прямо до луны.

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)

Кошки, белки ,утки, свинки, все на утренней разминке

Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки разведены немного в стороны.

Прыжки, двигая тазом вправо-влево по очереди)

**Припев:**

Солнышко лучистое, любит скакать,  
(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)  
С облачка на облачко перелетать!  
(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(И. п. ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой; «Ножницы»  
руками(изменяем быстро под музыку положение рук):  
1-правая рука над левой;2- левая над правой; 3-правая рука над  
левой; 4- левая над правой;5-правая над левой)  
Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(И. п. ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой; «Ножницы»  
руками(изменяем быстро под музыку положение рук):  
1-правая рука над левой;2- левая над правой; 3-правая рука над  
левой; 4- левая над правой;5-правая над левой)

С чувством полного удовлетворенья в заключение упражнения,  
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!  
Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!  
(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам. Вдох- потягивание на  
носочках, руки вверх; выдох- наклон вперед, опуская руки вниз)  
Поздравляем! Все в порядке, молодцы!  
(показываем большими пальцами правой и левой рук «Класс»)  
Конец зарядке!  
(машем обеими руками « Пока»)

**Припев:**

Солнышко лучистое, любит скакать,  
(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)  
С облачка на облачко перелетать! все вместе!  
(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)  
Раз, два, три, четыре, раз, два три, четыре  
(И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- хлопок над головой; 2-  
руки в стороны; 3- хлопок над головой; 4-руки в стороны; 5 –хлопок  
над головой)  
Раз, два, три, четыре, пять!  
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,  
Раз, два, три, четыре, пять!  
(И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- хлопок над головой; 2-  
руки в стороны; 3- хлопок над головой; 4-руки в стороны; 5 –хлопок  
над головой)

### **Заключительная часть**

Упражнение на дыхание «Сдуй перышко с ладошки» 2 раза

1-2 сделать глубокий вдох через нос

3 – 6 медленно выдохнуть через рот.

Воспитатель: «Здоровье в порядке?»

Дети отвечают: «Спасибо зарядке!»

# Конспект утренней гимнастики для детей разноговозрастной группы

## «Солнышко лучистое»

**Тема:** «Солнышко лучистое любит скакать».

**Вид занятия:** утренняя гимнастика.

**Возрастная группа:** разновозрастная (1-7 лет)

Дата проведения: январь 2020г.

### **Задачи:**

**Образовательные:**

формировать умение менять характер движений в зависимости от содержания музыкального произведения; вместе начинать упражнения и своевременно заканчивать, выдерживать темп выполнения упражнений;

формировать навыки безопасного поведения во время бега и выполнения упражнений парами.

**Воспитательные:**

воспитывать у детей привычку к строгому соблюдению режима дня, вырабатывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

развивать способность во время выполнения упражнений воспринимать и оценивать красоту осанки, выразительность движений;

воспитывать положительные эмоции, создающие бодрое, жизнерадостное настроение.

**Оздоровительные:**

способствовать укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно - сосудистой, нервной и дыхательной систем.

## **Вводная часть**

### ***Приветствие***

Доброе утро!

Улыбнись скорее

(Дети поворачиваются головой друг к другу, приветствуя, улыбаясь и разводя руки)

И сегодня весь день

Будет веселее!

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

(Проговаривают и растирают ладошки)

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

(Проговаривают и хлопают в ладоши)

## **Основная часть**

### **Куплет 1.**

**Эй, лежебоки, ну-ка вставайте, на зарядку выбегайте**

Дети выбегают на середину спортивного зала и становятся на ориентиры, наклеенные на полу.

*Хорошенько потянулись, наконец - то вы проснулись.*

И. п. - о. с.

1-4 Подняться на носочки, руки вверх.

5-8 Опуститься в и. п.

*Начинаем! Все готовы? Отвечаем: "Все готовы!"*

Маршируют на месте

*Начинаем! Все здоровы? Я не слышу: "Все здоровы!"* (Отвечают хором)

*Становитесь по порядку на весёлую зарядку.*

Энергичная ходьба на месте

### **Припев.**

**Солнышко лучистое любит скакать**

И. п. – о. с.

1-6 Ходьба вперед 6 шагов, на ориентир впереди стоящего ребенка (энергично маршируя, работая руками)



7-8 и. п –о. с. 2 хлопка в ладоши

*С облачка на облачко перелетать*

1-6 Ходьба спиной вперед 6 шагов (возвращаются на свое место – ориентир)

7-8 и. п –о. с. 2 хлопка в ладоши

**Раз, два, три, четыре...**

И. п. -о. с.

1-2 полуприсед, руки согнуть, кисти к плечам (локти в стороны)

3-4 встать, руки вверх, ладони внутрь

повторить 4 раза

**аз, два, три, четыре...**

И. п. -ноги врозь

1-2 полуприсед на правой ноге, левая на носок, круговые движения руками («вентилятор»)

3-4 полуприсед на левой ноге, правая на носок, круговые движения руками («вентилятор»)

**Куплет 2.**

**Все разрабатываем руки, нету места больше скуки.**

И. п. – о. с.

1-2 Сгибают руки в локтях, кисти в сжимают в кулак к плечам  
«Силачи»

3-4 и. п.

повтор 2 раза

**Все разрабатываем плечи, чтоб в походах было легче.**

И. п. – ноги врозь, руки согнуты, кисти к плечам

1-8 круговые движения назад

Все разрабатываем ноги, чтобы не уставать в дороге.

И. п. – ноги врозь, руки к плечам

1-8 поднимание на носки 8 раз

*Все разрабатываем шею, чтобы пелось веселее.*

И. п. – ноги врозь, кисти к плечам

1-8 Наклоны головы вправо-влево

**Припев** (повтор)

**Куплет 3.**

*Так, приготовьтесь, сей момент, самый сложный элемент:*

*Надо пополам согнуться и руками земли коснуться.*

*Ну-ка ноги не сгибать, раз два три четыре пять.*

*Молодцы, все постарались, разогнулись, отдышались*

И. п. – ноги врозь, руки на пояс

1-4 два наклона вперед, руками коснуться пола

5- подняться в и. п. хлопок в ладоши перед собой

6- хлопок в ладоши за спиной

7-8 и. п.

повторить 4 раза

**Припев** (повтор)

*Прыгают, скачут все на свете, даже зайцы и медведи,  
А жирафы и слоны скачут прямо до луны.*

И. п. – о. с., руки на пояс

1-16 прыжки вверх

**Кошки, белки, лупки, свинки - все на утренней разминке.  
Всем прибавилось настроение от такого пробуждения!**

И. п. – о. с., руки на пояс

1- прыжок ноги врозь

2- прыжок ноги вместе

повтор 16 раз

**припев** (повтор)

**С чувством полного удовлетворения в заключение упражнения:**

**Встали тихо на носочки, тянем руки, что есть смочи,**

**Прям до неба дотянулись, выдыхаем, руки вниз.**

**Поздравляю, всё в порядке!**

*Молодцы, конец зарядки!*

И. п. – о. с.

1-4 Встать на полупальцы, руки вверх через стороны (вдох)

5-8 и. п. (выдох)

**Припев** (повтор)

**Заключительная часть**

Упражнение на дыхание «Сдуй перышко с ладошки» 2 раза

1-2 сделать глубокий вдох через нос

3 – 6 медленно выдохнуть через рот.

Инструктор: «Здоровье в порядке?»

Дети отвечают: «Спасибо зарядке!»