Муниципальное бюджетное образовательное учреждение Одинцовская гимназия №13

дошкольное отделение – детский сад № 54

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

МБОУ Одинцовская гимназия № 13 дошкольное отделение - детский сад № 54

***«Бодрящая гимнастика и ее использование в работе с детьми дошкольного возраста»***

Конспект утренний гимнастики

по мотивам русской народной сказки «Колобок»

для детей 4-5 лет

Подготовил:

Инструктор по физической культуре

Васильева Л.М.

Одинцово, 2023

**Цель:** способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности. Поднять эмоциональный настрой детей.

**Задачи:**

*Образовательные:*

- совершенствование техники ходьбы и бега

*Воспитательные:*

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям

Развивающие:

- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

**Оборудование:** конусы большие

**Музыкальное сопровождение:** фоновая композиция

Вход детей, построение.

**Вводная часть**

**Инструктор**: Доброе утро ребята. Сегодня мы с вами на нашей зарядке отправимся в сказку «Колобок».

***Инструктор****: рассказывает сказку, дети выполняют движения.*

**Инструктор:** *А начиналась она так...* **- поворот на право. В обход по залу шагом марш.**

- *Жили-были дед и баба. Попросил дед бабку испечь Колобок.*

**Дети** идут друг за другом по кругу обычным шагом, хлопая в ладоши - «бабка лепит Колобок»).

**Инструктор: -** *Испекла баба колобок и положила на окно остужать* – ходьба на носочках (руки в сторону);

- *Но колобку лежать на окошке не хотелось, стал он поворачиваться с боку на бок* - ходьба на пятка, руки за спиной;

**-**  *А потом прыгнул с окна на лавку, с лавки на травку*... - прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;

**-** *И покатился в лес – бег с переходом из большого круга в малый кругу между конусами, возврат в большой круг.*

*- Устал, решил отдохнуть, свежего лесного воздуха вдохнуть* – дети останавливаются

**Упражнение на восстановление дыхания**

**И.:**  руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот (повтор 4-5 раз).

**Основная часть**

**-** *оказался Колобок в лесу на полянке* **–** дети рассыпаются по залу (конусы собраны).

**Инструктор: -** *Навстречу Колобку заяц.*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс

1—4 — наклоны головы влево-право

5—8 — попеременное движение кистями рук («заяц шевелит ушками»);

**Инструктор:** *- Заяц под кустом сидел*

*Колобка есть не хотел*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс

1—4 — наклоны туловища в сторону (повтор 5-6 раз).

**Инструктор:** *- Он искал под кусточком*

*Вкусные корешочки.*

И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз

1- наклон вперед, руки вытянуты перед собой

2- вернуться в исходное положение (повторить 5- 6 раз).

**Инструктор:** *-* *Дальше покатился колобок -*

*Колобок - румяный бок.*

*А на встречу серый волк*

*Он зубами щелк да щелк*

И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе;

1 - приседание «хлопок» сказать «щелк»,

2 - вернуться в исходное положение (повторить 5 раз).

**Инструктор:** *- Серый волк голодным был*

*Очень грустно он завыл*

И. п. - стойка на коленях с упором на ладони:

на 1-2 прогибая туловище вниз, голову вверх и произносим звук «УУУУУУУ»

на 3-4 в и. п. (повторить 5— раз).

**Инструктор:** - *Испугался Колобок*

*И пустился наутек*

- бег на месте

**Инструктор**: - *А навстречу ему Мишка косолапый,*

*Переступает он с лапы на лапу*

И. п. – Ноги на ширине плеч, руки опущены

1-4 – ходьба на месте вперевалочку – восстановление дыхания (вдох – носом, выдох- ртом)

**Инструктор: -** *Колобок пустился вприпрыжку,*

*Обманул косолапого Мишку*

- Прыжки на месте на двух ногах

**Инструктор:** *- А навстречу Лиса. Увидела она Колобка и решила его проучить*

Игра

*«Колобок, Колобок не попадайся на зубок» -* инструктор проговаривает слова и на последнюю фразу хлопает в ладоши (сигнал)

Дети убегают от «Лисы» на противоположную сторону зала и строятся в шеренгу (повтор 2-3 раза).

**Заключительная часть**

**Инструктор:** Поиграла Лиса с Колобком да наказала *«Больше не убегай из дома!»* *Обнялись наши герои, подружились* – дети обнимают соседа, поглаживая его по спине.

**Упражнение на восстановление дыхания**

**Инструктор:**  **руки в стороны — глубокий вдох через нос. Положить руки на живот, слегка надавить — выдох через рот (**повтор 2—3 раза)

**Инструктор :** - во*т и закончилась наша сказка* **– все вместе «Здоровья в порядке -спасибо зарядке».**

**Инструктор: на право, на выход из зала шагом марш. До свидание.**

**Список литературы;**

**1**.Сокова Л.А.Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников. -СПБ.: ООО «Издательство «Детство-пресс»,2017-80 с.

**2**. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: Физкультура и спорт. - 1988. - 208с.

**3**. Прохорова Г. А. Утренняя гимнастика для детей 2 - 7 лет. - СПб.:Речь. - 2003.- 120с.