Детский сад «Аленький цветочек»

государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 11 города Кинеля городского округа Кинель Самарской области

**Конспект**

**проведения утренней гимнастики «Самосвал»**

**по сюжету стихотворения А.Барто «Жил на свете самосвал»**

**с детьми средней группы детского сада «Аленький цветочек»**

**ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля**

**Инструктор по физической культуре**

**Мельникова О.П.**

**Интеграция образовательных областей:**

Приоритетная область: «Физическое развитие»

Интеграционные области:

-«Социально-коммуникативное развитие»,

-«Речевое развитие»,

-«Познавательное развитие»,

- «Художественно-эстетическое развитие».

**Цель:**

Способствовать укреплению здоровья детей.

Подготовка организма дошкольников к плодотворной работе в течение дня в детском саду.

**Задачи:**

**Оздоровительные:**

Повысить жизнедеятельность организма ребенка, активизировать деятельность сердечной, мышечной, дыхательной системы; активизировать работу внутренних органов и органов чувств.

Способствовать формированию правильной осанки, предупреждению плоскостопия.

С помощью музыкального сопровождения гимнастики создать у ребят бодрое, хорошее настроение, оказать благотворное влияние на нервную систему.

**Образовательные:**

Совершенствовать навыки детей, полученные на занятиях по физической культуре.

Формировать физические качества: ловкость, силу, выносливость, гибкость, координацию движений

Закрепить знания детей о транспорте.

**Воспитательные:**

Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Формировать здоровый образ жизни.

**Методы и приемы:**

- Практические

- Наглядные

- Словесные

**Дата проведения: 27 января 2016 года**

**Место проведения:**

Физкультурный зал детского сада «Аленький цветочек» ГБОУ СОШ № 11 г. Кинеля

**Форма одежды:**

Спортивная: футболка, шорты, носки, чешки.

**Длительность утренней гимнастики** 8 минут.

**Материалы и оборудование:**

Музыкальный центр, флеш-накопитель, руль.

**Музыкальное сопровождение:**

Песня «Бибика» в исполнение группы «Волшебники Двора»

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Части | Содержание | Темп дозировка | Дыхание | Методические указания |
| I  II  III  IV | Построение в шеренгу  Ходьба в колонне по одному  Ходьба на носках  Ходьба на пятках  Ходьба, высоко поднимая колени  Ходьба с остановкой на сигнал  Ходьба с изменением направления  Бег, обозначая углы  Ходьба обычная.  Построение в звенья  Комплекс упражнений «Самосвал»   1. Упр. «Посмотри в окно»   И.п. Ноги на ш.с., руки с рулем опущены  - Поднять руль вперед,  - Поднести к лицу, посмотреть в отверстие  -Руки вытянуть вперед  - Вернуться в и.п.  2. Упр. «Едем на самосвале»  И.п. Ноги на ш.п., руки у груди  - Присесть, руки вытянуть вперед  - Вернуться в и.п.  3. Упр. «Самосвал застрял»  И.п. Ноги на ш.п., руки у груди  - Повернуться вправо (влево), руки вытянуть вперед  - Вернуться в и.п.  4. Упр. «Ремонт»  И.п. Ноги на ш.п.,  Руки у груди.  - Наклон вперед, рулем потянуться к носочкам ног, колени не сгибать.  - Вернуться в и.п.  5. Упр. «Снова в путь»  И.п. то же.  Прыжки на месте чередовать с ходьбой  Ходьба обычная  Ходьба по кругу  Бег врассыпную  Спокойная ходьба  Дыхательное упражнение «Би-би!» | 4-6 раз в среднем темпе.  4-6 раз в среднем темпе.  4-6 раз  В среднем  темпе  4-6 раз в среднем темпе  15 секунд | Вдох  Выдох  Вдох  Выдох  Выдох  Вдох  Выдох  Вдох  Выдох  Вдох | Следить за осанкой и дыханием.  Жил на свете самосвал, он на стройке побывал, подкатил с утра к воротам, сторожа спросили: «Кто там?»  Молодчина самосвал, где он только не бывал!Он кирпич возили гравий, а вчера застрял в канаве.  Буксовал он, буксовал, еле вылез самосвал. Говорит: - Меня не троньте, я сегодня на ремонте.  Самосвал сигналит громко: «У меня сейчас поломка! Но с утра я снова в путь, и приеду как-нибудь!» |