**План-конспект утренней зарядки в средней группе.**

*Цель:* **С**пособствовать пробуждению организма и созданию положительного настроения  на день.

*Задачи:*

*Образовательные:*

-Способствовать формированию двигательных навыков: ходьбы, бега, прыжков;

- Способствовать развитию самостоятельности и инициативы;

*Развивающие:*

-Развивать умение выполнять упражнения в заданном темпе;

-Способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со взрослыми и сверстниками;

*Воспитательные:*

-Воспитывать у детей интерес к физическим упражнениям, потребность в двигательной активности.

Речёвка: «По утрам не ленись, на зарядку становись»!

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы | Деятельность воспитателя | Длительность | Деятельность детей |
| ВводныйC:\Users\Евгения\Desktop\зарядка\WhatsApp Image 2023-02-13 at 14.09.26.jpeg | В шеренгу становись, подровняли носки.- Здравствуйте ребята!Как ваше настроение? Направо! В обход по залу шагом марш!-Ходьба на носках, руки вверху-Ходьба  на пятках-Легкий бег на месте-Обычная ходьба. |      20с      20с      10с     10с      10с | Идем обычным шагом Идем на носочках руки вверх  (тянемся к солнышку)Идем на пяткахБежим на месте  медленно. Остановились , идем обычным шагом, отдыхаем, ,  (вдох носом-выдохнули) |
| ОсновнойC:\Users\Евгения\Desktop\зарядка\WhatsApp Image 2023-02-13 at 14.09.26 (2).jpegC:\Users\Евгения\Desktop\зарядка\WhatsApp Image 2023-02-13 at 14.09.25 (2).jpegC:\Users\Евгения\Desktop\зарядка\WhatsApp Image 2023-02-13 at 14.09.26 (1).jpeg | ОРУ .1.Упражнение «Хлопни»И.п.- ноги чуть расставлены, руки внизу.На 1-руки в стороны, 2-подняли руки вверх, хлопок, 3- руки в стороны, 4- вернулись в исходное положение.2. Упражнение «Выше колено»  И.п.- стоя, ноги чуть расставлены, руки за спиной. На 1-согнули, подняли правую ногу, 2- вернулись в исходное положение.То же левой ногой .3.Упражнение «Пружинка и приседание»И.п.-ноги чуть расставлены, руки на поясе. На 1-2-чуть приседаем (пружинки), 3- присели , 4-вернулись в исходное положение4.Упражнение «Брёвнышко»И.п.- лёжа на спине , руки вытянуты за голову. На 1- поворот вправо на живот, 2- вернулись в исходное положение. То же влево (4-6р)5. Упражнение «Лягушонок» И.п.- лежа на животе, руки согнуты в локтях. На 1- приподняли туловище и руки вверх, сказали «ква» ,  2- вернулись в исходное положение.(5-6 р)6. И. п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вперед назад.  | 4-6р | И.п. принятьУпражнение начинайНа 1 руки в стороны, 2- подняли вверх, хлопнули, 3- руки в стороны, 4- вернулись в исходное положение.Закончили.И.п. принятьУпражнение начинайНа 1-сгибают ногу, поднимают правую ногу, 2- вернулись в исходное положение. То же выполняем левой ногой.Молодцы, закончили.И.п. принятьУпражнение начинайНа 1-2-наклоняемся  вперед, 3- присели , 4-вернулись в исходное положение.Закончили.И.п. принятьУпражнение начинайНа 1- повернулись вправо на живот, 2- вернулись в исходное положение. То же  выполняем влево.Закончили, молодцы.И.п. принятьУпражнение начинайНа 1- приподняли туловище и руки вверх, сказали «ква» ,  2- вернулись в исходное положение.Закончили.И.п. принятьУпражнение начинай. Прыгают-ноги вместе.Закончили.И.п. принятьУпражнение начинай. |
| Заключительный | -Ходьба  на месте-Легкий бег-Обычная ходьба.Дыхательная гимнастика вместе с детьми.-А сейчас мы с вами представим , что у нас в ладонях лежат листики, и сейчас мы будем их сдувать .Делаем глубокий вдох носом и дуем на наши листики, как будто мы их сдуваем.- Какие вы ребят молодцы! У всех все хорошо получается. Проходите за направляющим в группу. Зарядка окончена «Здоровье в порядке-спасибо зарядке!» |    20с | Идем обычным шагом на месте.Легкий бег на месте, бежим медленно.Переходим на ходьбу.Остановились, стоим на месте. |

Выполнила: воспитатель Драпчинская Евгения Викторовна