

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –
детский сад № 347
Ленинского района гор. Екатеринбурга
620144, Российская Федерация, г. Екатеринбург, ул. Шейнкмана, д. 116
Тел.: (343) 212 91 40, 203 08 37
347detsad.ru, ya.mdou347@yandex.ru

КОНСПЕКТ
ОТКРЫТОГО ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ
посвященной Дню Космонавтики
«МАЛЕНЬКИЕ КОСМОНАВТЫ»
(для детей старших и подготовительных групп)

Инструктор по физической культуре,
первая квалификационная категория
Чухарева Елена Алексеевна

КОНСПЕКТ

проведения утренней гимнастики в старшей группе

Тема «Маленькие космонавты»

Возрастная группа: Старшая **Количество детей:** 20

Уровень физического развития и подготовленности детей: средний

Форма организации: групповое

Средства: наглядные (показ), словесные (объяснения, указания), игровые, художественное слово

Физкультурное оборудование: без оборудования

Задачи образовательной программы	Задачи с учетом индивидуальных особенностей воспитанников группы
Обучающие	Продолжать учить детей четко и правильно выполнять упражнения, соблюдая темп и частоту дыхания.
Развивающие	Развивать физические качества: быстроту, ловкость, координацию, умение ориентироваться в пространстве.
Воспитательные	Создать бодрое, веселое настроение на целый день. Вызвать интерес к физической культуре.

Ход взаимодействия

Части, этапы (последовательность) деятельности	Содержание деятельности	Дозировка, темп, дыхание	Действия, деятельность педагога	Действия, деятельность детей, выполнение которой приведет к достижению запланированных результатов	Планируемый результат
Вводная часть	Организационный момент Ходьба в колонне по одному по кругу.	средний темп, дыхание - произвольное 15 сек.	Дети, сегодня мы с вами отправимся в школу маленьких космонавтов. Будем набираться сил и тренироваться. Спины выпрямите, головы поднимите, на тренировку Шагом марш!	Дети заходят в зал строятся в шеренгу. Дети соглашаются Подготовка к выполнению гимнастики	Мотивировать детей к дальнейшим действиям Совершенствование навыков ходьбы в различных техниках

	Ходьба на носках, руки на поясе	15 сек.	«На ракете, на ракете в далекий космос полетим»	Выполняют движения	Выполнение согласованных движений рук и ног, соблюдение дистанции
Ходьба приставным шагом, руки на поясе	15 сек.	(идём по залу на носочках, руки на поясе)			
Ходьба с высоким подниманием колена, руки прямые, «Мельница»	15 сек.	«Мы узнаем всё на свете, если только захотим» (идём приставным шагом, руки на поясе, спина прямая)			
Легкий бег Упражнение на восстановление дыхания	15 сек.	«Мы откроем все планеты и весь космос покорим» (идём высоко поднимая колени, руки выполняют вращение «Мельница» «Разгадаем все секреты» и обратно прилетим» (бежим по залу, легко,			

	Перестроение в 3 колонны	10 сек. 15 сек.	непринужденно) Перед полетом в космос восстановим дыхание (руки через стороны вверх - вдох, опустили руки - выдох) Закончили упражнение Выполняем перестроение в 3 колонны	Закончили упражнение Выполняют перестроение	соблюдение дистанции Восстановление ЧСС, дыхания, четкая последовательность действий. Четкое выполнение перестроения
Основная часть	Упражнение «На старт, внимание, пуск!» И.п.: основная стойка, 1-2: поочередно поставить руки на пояс, 3-4: поочередно переставить руки на плечи, 5-6: поочередно поднять руки.	средний темп, дыхание - произвольное 6 раз	- Космонавты к полету готовы? Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На 1-2 руки поочередно на пояс, на 3-4: руки поочередно на плечи, на 5-6: поочередно	- Готовы! Занимают и.п., выполняют упражнение.	Четкое выполнение движений. Поочередное выполнение координированных движений

	<p>Упражнение «Земля из иллюминатора»</p> <p>И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот влево с имитацией иллюминатора, 2 - и.п., 3 - то же вправо, 4 - и.п.</p>	<p>6 раз</p>	<p>руки вверх, пальцы прямые.</p> <p>Подсчеты с показом.</p> <p>- Наша ракета летит прямо в космос, давайте посмотрим в иллюминатор.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворачиваемся влево, руки поднимаем на уровень лица, смыкаем пальцы рук, делаем круг, смотрим в него , 2 - и.п., 3 - то же выполняем в правую сторону, 4 - и.п.</p> <p>- Вот мы и в космосе, в невесомости.</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки в стороны. На раз</p>	<p>Выполняют упражнение, смотрят в «иллюминатор».</p>	<p>Активизация образного мышления</p> <p>Укрепление мышц спины.</p> <p>Четкое, синхронное выполнение движений.</p> <p>Активизация образного мышления</p> <p>Соблюдение правильной</p>
	<p>Упражнение «Невесомость».</p> <p>И.п.: ноги на ширине</p>	<p>6 раз</p>			

	<p>плеч, руки в стороны. 1 - присесть, 2 - покачать руками, 3 - встать, 4 - повороты вокруг себя.</p> <p>Упражнение «Осторожно, метеорит!»</p> <p>И.п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - прижать колени к животу, 2 - обхват коленей руками, приподняли голову, 3 - опустить руки, 4 - опустить ноги.</p> <p>Упражнение «Привет, лунатики!»</p> <p>И. п.: сидя на коленях, руки на поясе. 1 - встать на колени, 2 - обхватить левой рукой</p>	<p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>- присели, 2 - покачаем руками, 3 - возвращаемся в и.п., 4 - поворачиваемся вокруг себя.</p> <p>- Космос полон опасностей! Осторожно, летит метеорит! Прячемся!</p> <p>Ложимся на спину, на 1 - прижали колени к животу, 2 - обхватили колени руками, приподняли голову, 3 - опустить руки, 4 - опустить ноги.</p> <p>- Мы прилетели на луну, а там нас встречают лунатики</p> <p>Меняем и.п.: садимся на колени, руки на пояс. На 1 - встаем на колени, на 2 - обхватываем правой</p>	<p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют упражнение</p>	<p>осанки при выполнении упражнения, качество выполнения.</p> <p>Качественное выполнение упражнения. Тренировка мышц спины, живота.</p> <p>Развитие физ. качества: выносливость, гибкость.</p> <p>Развитие физического качества: гибкость.</p> <p>Удержание равновесия.</p>
--	---	---------------------------	---	---	---

	<p>голень левой ноги, приподнимаемся, 3 - левой рукой машем, 4 - и.п.</p> <p>Поменять руки.</p> <p>Упражнение «Луноход».</p> <p>И. п.: сидя на полу, ноги прямые, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки. 1 - 4: передвижение на ягодицах вперед.</p> <p>5 - 8: то же назад.</p>	6 раз	<p>рукой голень правой ноги, приподнимаемся, 3 - левой рукой машем лунатикам, 4 - возвращаемся в и.п.</p> <p>Повторяем: обхват правой рукой правой голени, левой машем.</p> <p>- Мы взяли с собой прекрасного помощника - луноход!</p> <p>А теперь наш луноход отправляется в путь: садимся на пол, ноги прямые, руки сгибаем в локтях, пальцы сжимаем в кулаки. 1, 2, 3, 4 Передвигаемся вперед, выполняем руками вращательные движения.</p> <p>5, 6, 7, 8 - двигаемся назад.</p>	Выполняют упражнение	<p>Активизация образного мышления</p> <p>Укрепление ягодичных мышц и мышц ног.</p> <p>Развитие физического качества: выносливость.</p>
--	--	-------	--	----------------------	--

	<p>Упражнение «Лунные прыжки».</p> <p>И. п.: основная стойка. Прыжки, ноги: врозь-вместе, руки: в стороны, в низ.</p> <p>Перестроение в колонну</p>	<p>6 раз</p> <p>3 раза</p> <p>по 10 прыжков</p> <p>в</p>	<p>Закончили упражнение.</p> <p>- А теперь попрыгаем на луне!</p> <p>Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполняем прыжки: ноги врозь, руки в стороны; ноги вместе, руки вниз.</p> <p>Молодцы! Закончили упражнение</p> <p>В колонну стройся, шагом марш!</p>	<p>Выполняют упражнение</p> <p>Выполняют</p>	<p>Легкость выполнения, активизация внимания, развитие чувства ритма.</p> <p>Координированность движений</p> <p>Четкое выполнение перестроения.</p>
--	---	--	---	--	---

		<p>чередован ии с ходьбой на месте</p>		<p>упражнение</p> <p>Выполняют перестроение</p>	
<p>Заключительная часть</p>	<p>Легкий бег</p>	<p>средний темп, дыхание - произвольное 10 сек.</p>	<p>- Ну что ж наше лунное путешествие заканчивается, пора обратно в путь.</p> <p>Побежали по залу, легко, непринужденно. К ракете прибежали!</p> <p>На месте стой, раз,</p>	<p>Бегут друг за другом</p>	<p>Естественность и легкость при выполнении движений, соблюдение дистанции.</p> <p>Активизация образного</p>

	<p>Выполнение круговых движений сомкнутыми руками, пальцы сжаты в кулаки.</p> <p>Упражнение на восстановление дыхания.</p>	<p>10 сек.</p> <p>10 сек.</p>	<p>два!</p> <p>- Взлетаем! Заработали моторы!</p> <p>- Вот мы и вернулись на землю!</p> <p>Руки вверх - вдох, плавно опускаем руки выдох.</p> <p>Вам понравилось наше путешествие?</p> <p>А теперь настоящим космонавтам нужно подкрепиться, отправляйтесь в группу на завтрак!</p>	<p>Остановились Завели моторы</p> <p>Восстанавливают дыхание</p> <p>- Да!</p>	<p>мышления</p> <p>Восстановление ЧСС, дыхания, четкая последовательность действий.</p>
--	--	--	--	---	--

«Мы откроем все планеты и весь космос покорим!»



Упражнение «Земля из иллюминатора»



Упражнение «Осторожно, метеорит!»



Упражнение «Привет, лунатики!»

