МБДОУ детский сад № 56

План - конспект утренней гимнастики для детей 1 младшей группы «Зайчик в гостях у ребят»

Разработала:
Пищулина А.А.,
воспитатель

г. Новочеркасск

ПЛАН – КОНСПЕКТ

организации и проведения утренней гимнастики для детей первой младшей группы

Цель: Создать бодрое, жизнерадостное настроение на весь предстоящий день.

Задачи:

- Продолжать учить детей ходить друг за другом, не наталкиваясь, не толкаясь, чередовать ходьбу с бегом.

- Учить прыжкам на двух ногах на месте.

- Развивать ловкость, координацию движений, спокойное дыхание.

Методы и приемы: показ, объяснение, игровые приемы.

Оборудование: Игрушка «Зайчик», снежинка

Ход деятельности

Вводная часть

Воспитатель: Ребята, посмотрите, а кто это к нам в гости пришел? (показывает игрушку «Зайчик») Правильно, это Зайчик. Поздоровайтесь с ним - Здравствуй, зайчик.

Воспитатель: А зайчик очень любит бегать, прыгать и сегодня он к нам пришел, чтобы посмотреть, как умеют ребята делать утреннюю гимнастику. Покажем зайчику, как наши мальчики и девочки умеют ходить, бегать, прыгать. Ходьба за Зайчиком *(Обычная ходьба – 1 круг. Темп деятельности – средний).*

Воспитатель: Встали все ребята друг за другом и подойдём за Зайчиком. Вот как весело шагают наши ребята, раз – два, раз-два. Спинка прямая. Молодцы! А теперь побежали за Зайчиком, легко, легко (Обычный бег, 50-60 сек., темп деятельности - медленный).

Воспитатель: А теперь снова пойдем за Зайчиком *(Обычная ходьба - 1 круг. Темп деятельности – средний).*

Воспитатель: И пришли наши ребята на полянку. А Зайчик хочет с нами поиграть.

Основная часть

Воспитатель: Посмотрите, какие у Зайчика длинные ушки. Поднимаем ручки вверх и показываем, как длинные ушки у зайчика

«У зайчика длинные ушки». И.п. – ножки вместе, руки опущены вниз

1 – подняли руки вверх, 2 – и.п. *4-5 раз.* *Дыхание: 1 - вдох, 2 – выдох.*

Воспитатель: А хитрая Лисичка, которая живет в лесу, хочет съесть нашего Зайчика. Нужно ему спрятаться. Прячемся вместе с Зайчиком.

«Зайчик прячется от лисы» И.п. – ноги слегка расставлены, ручки на поясе

1 – присели, руками закрыли лицо (спрятались), 2 – встали (и.п.) *4 раза.*
Дыхание: 1 - вдох, 2 – выдох.
Воспитатель: Зайчику холодно стоять, надо зайке поскакать. Покажем, как зайчик умеет скакать
«Зайчик скачет» И.п. – стоя, руки согнуты в локтях. Прыжки на месте.
10-15 раз. Дыхание: 1 - вдох, 2 – выдох.
Воспитатель: Ребята, а Зайчик принес нам вот такую красивую снежинку. Давайте на нее подуем.
Заключительная часть
Стоп, закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
Малыши, малыши – дружные ребята.
Малыши, малыши – сделали зарядку.
Воспитатель: Ну что же, пришла пора прощаться, пора Зайчику обратно в лес. Он говорит вам «спасибо», вы замечательно сделали утреннюю гимнастику.
Спокойная ходьба «Проводим Зайчика» (30 сек.). Темп деятельности – медленный. Дети идут за зайчиком, провожают его и говорят Зайчику: «До свидания»
Воспитатель: До свидания, Зайчик. Приходи к нам еще в гости, мы тебя будем ждать.