Конспект утренней гимнастики для детей средней группы с использованием

здоровье сберегающих технологий.

Подготовила: Сумина И.А., воспитатель

МАДОУ «Детский сад

комбинированного

вида №8 г. Шебекино»

г. Шебекино

2024 г.

**Цель:** формирование совершенствование двигательных способностей детей.

**Задачи:**

- развивать различные группы мышц, координацию движений;

- выполнять упражнения верно, синхронно;

- воспитывать привычку ежедневно делать зарядку;

- создавать радостный, эмоциональный подъем.

**Предварительная работа:**

- разучивание ОРУ.

**Беседа:** «Что такое здоровье, как его беречь», разучивание слогана.

- Мы зарядкой любим заниматься,

Пусть болезни нас боятся.

По порядку стройся в ряд.

Дружный, крепкий наш отряд.

- По линии шагаем, ноги выше поднимаем.

- Руки в стороны – 1, 2 на носки детвора.

- Руки за голову подняли и на пятках пошагали.

- Руки в локотках мы сжали, легким бегом побежали.

- Отдышались, пошагали и у стульчиков мы встали.

**Массаж лица** (1 минута)

- Носик, просыпается, правильно дыши (указательным и средним пальцем, массируем сверху вниз «крылья» носа).

- Глазки вправо, глазки влево, открываем, закрываем, часто – часто поморгаем.

- Щечки, наши щечки, сияют, как цветочки (ладошками трем щечки)

**О.Р.У на стульчиках**

1. Руки наши не ленятся, любят спортом заниматься.

И.п. сидя на стуле, руки за голову.

Руки в стороны, вверх, в стороны в и.п ( 5 р.)

2. Ноги тоже не отстанут и сильнее сразу станут.

И.п. сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе, руки в стороны, наклон в право (влево); выпрямиться руки в стороны (5 р.)

3. Будем ноги поднимать, наши мышцы укреплять.

И.п. сидя на стуле, ноги в месте, руки в упоре с боков стула. Поднять правую (левую0 ногу вперед, вверх в и.п. (6 р.)

4. Руки и ноги работают вместе, и ничего, что сидим мы на месте.

И.п. сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. Руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами носка, правой (левой) ноги, коснутся пальцами носка. Выпрямится, руки в стороны (4 р.)

5. Спину тоже укрепляем, глубоко мы приседаем.

И.п. стоя за стулом, держимся за его спинку, хват сверху обеими руками, в и.п. (4 – 5 р.)

6. Ножки наши не устали вокруг стула поскакали.

И.п. стоя боком к стулу, произвольные прыжки вокруг стула с небольшими остановками (40 сек.)

- Между стульями идем, друг от дружки не отстаём (идем змейкой).

- По полоске пошагаем « аистами» стали, дальше пошагали лягушками стали.

- А теперь наш отряд превращается в ребят (идем по залу).

День с зарядки начинай

Здоровье свое укрепляй.