

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №253» городского округа Самара

Конспект утренней гимнастики с флажками в старшей
группе
(Открытое занятие на базе ДООУ)

Разработал:
Инструктор по физической культуре
Качаева Ирина Александровна

Самара, 2025

Утренняя гимнастика с флажками в старшей группе

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

1)Образовательные:

- формировать двигательные умения (ходьба, бег, прыжки),
- развивать физические качества.

2)Оздоровительные:

- укреплять здоровье детей;
- развивать все системы организма.

3)Воспитательные:

- воспитывать интерес к физическим упражнениям.

Место проведения: музыкальный зал

Оборудование: флажки на деревянной палочке

Части гимнастики	Двигательное содержание утренней гимнастики	Дозировка	Организационно методические указания
1. Вводная часть	Вход в зал. Построение в шеренгу (Дети берут в руки флажки)	30 сек	Доброе утро! «Построились по порядку, на утреннюю зарядку. Подравнялись, подтянулись. И друг другу улыбнулись»
	Обычная ходьба	1 круг	Направо раз-два. Построились друг за другом в одну колонну, в обход по залу шагом марш!
	Ходьба на носках	1 круг	На носках марш, руки вытянуты вверх, спинку держим прямо
	Ходьба на пятках	1 круг	На пятках марш, руки на поясе. Носки выше. Также

			спинку держим прямо.
	Бег по кругу	30 сек	Бегом марш! Дышим через нос. Друг друга не толкаем. По свистку останавливаемся
	Ходьба с упражнением на восстановление дыхания.	20 сек	Идем спокойным шагом, дышим носом. Руки вверх – глубокий вдох через нос. Руки вниз – выдох через рот
	Перестроение в пары; в две колонны; в круг	40 сек	Из колонны по одному в стороны разойдись! Парами построились. Разошлись по две колонны в обе стороны. Построились в круг. На расстояние вытянутых рук разомклись.
2. Основная часть (Комплекс ОРУ с флажками)	«Повороты головой» И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Повороты головой в стороны.	8 раз	Начинаем разминку. Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Делаем повороты головой в стороны, смотрим на свой флажок. Исходное положение принять, упражнение начинай.
	«Вращение руками» И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счет 1-4 начинаем вращение прямыми руками вперед, на счет 5-8 -вращение руками назад.	8 раз	Переходим к следующему упражнению – вращение руками. Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На счет

			1-4 начинаем вращение прямыми руками вперед, на счет 5-8 -вращение руками назад. Руки в локтях не сгибаем. Исходное положение принять, упражнение начинай.
	«Наклоны в стороны» И.п.: широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. На 1 – наклон вправо, 2 – и.п., на 3 – наклон влево, 4 - и.п.	8 раз	Выполняем наклоны в стороны. Исходное положение: ноги расставлены широко, руки в стороны. На раз – наклоняемся к правой ноге. На два возвращаемся в исходное положение. На три выполняем наклон к левой ноге. На четыре – в исходное положение. Исходное положение принять, упражнение начинай.
	«Приседания» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На 1-2 присесть, руки вытянуть вперед, 3-4 – и.п.	4 раз	Исходное положение: ноги слегка расставить, руки опущены вдоль туловища. На раз – два приседаем, вытягиваем руки вперед. На три-четыре возвращаемся в исходное положение. Исходное положение принять, упражнение начинай. Пятки от пола не отрываем.

	«Прыжки» И.п.: основная стойка, руки в стороны. На 1 – прыжок, руки вверх, 2 – и.п.	8 раз	Переходим к прыжкам. Исходное положение - основная стойка, руки в стороны. На 1 – делаем прыжок на двух ногах, руки поднимаем вверх, 2 – возвращаемся в исходное положение. Исходное положение принять, упражнение начинай.
	«Подтягивание» И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На счет 1 – поднимаемся на носочки, руки поднимаем вверх, делаем вдох носом, на счет 2 – наклон вниз, руки опускаем, делаем выдох ртом.	8 раз	Исходное положение - ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. На счет 1 – поднимаемся на носочки, руки поднимаем вверх, тянемся, делаем вдох носом, на счет 2 – наклоняемся вниз, руками касаемся носков, делаем выдох ртом. Повторяем еще раз.
3. Заключительная часть	Обычная ходьба	10 сек	Повернулись направо, за направляющим обход по залу шагом марш!
	Перестроение в колонну по одному, уход из зала	10 сек	Все здоровы, всё в порядке. Спасибо утренней зарядке!