

Конспект утренней гимнастики для детей 5-7 лет «Сбор яблок»

Вводная часть.

Чуть слышно осень наступает, *ходьба в колонне по одному*
Плоды на ветках созревают,
Уж ягод сладких полон лес,
И дождь осенний льет с небес.
А впереди вот узкая дорожка, *ходьба боковым приставным шагом*
Идем по ней мы, приставляя ножки.
Идем вперед мы, ноги поднимая, *ходьба с высоким подниманием колен.*
Дорожка к озеру спешит, *прыжки на 2 ногах с продвижением вперед.*
Попрыгать нам она велит.
А по дорожке земляной *ходьба змейкой.*
Идем мы змеечкой большой.
Затем обычную ходьбой. *ходьба обычная в колонне по одному*
И кто за кем - идем гурьбой.
Вот врассыпную мы идем, *ходьба врассыпную.*
И скоро в сад наш мы войдем.
Вот быстро-быстро мы пошли, *ходьба в быстром темпе,*
И в сад любимый мы вошли. *в среднем темпе.*

Ходьба в колонне по одному, упражнение на дыхание.

Перестроение в 4 шеренги

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Достанем фрукты на ветках».

Разноцветные шары
Здесь висят на ветках.

Очень нелегко, увы,
Доставать их деткам.

И. п. — о. с.

Выполнение: на счет 1-2 – поочередно руки поднять вверх, подняться на носки, на счет 3-4 - и. п. (поочередное опускание рук) **6 раз.**

2. «Яблоко». - «Огромное, румяное, с ветки свисает, нас поджидает».

И. п. – ноги параллельно. Руки на поясе.

Выполнение: на счет 1 – поворот в правую сторону с отведением правой руки назад, на счет 2- и. п., 3-4 то же в другую сторону **по 3-4 раза.**

3. «Соберем яблочки в кучку».

«Яблоки под деревом найдем и в большую кучу соберем».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки за спиной полочкой.

Выполнение: на счет 1 - руки в стороны, на счет 2- наклон вперед-вниз, руки согнуть локтях «полочкой», стараться дотянуться локтями до земли/ пола, 3- выпрямиться, руки в стороны 4- и. п. **6-7 раз.**

4. «Яблочки качаются на ветках».

«Если яблоньку хорошо потрясти, можно много яблочек домой унести».

И. п. – ноги параллельно, руки на поясе

Выполнение: на счет 1-2 покачивание бедрами вправо-влево **6 раз.**

5. «Взгляни, нет ли под ветками яблочек?»

«Яблоню мы по трясли - яблоки попадали».

И. п. - о.с.

Выполнение: на счет 1- сделать шаг вперед, прогнув туловище, сделать как бы подлезание вперед, на счет 2 - и. п. **6 раз.**

6. «Яблоко упало с дерева и запрыгало по земле».

«Яблоко с дерева упало и запрыгало, поскакало».

И. п. – ноги параллельно

Выполнение: на счет 1-4 - прыжки на двух ногах, на счет 5-8 - ходьба на месте. **5-7 раз.**

III. Заключительная часть.

Перестроение в 1 колонну

Ходьба с выполнением заданий для рук:

Фруктов много мы собрали *Руки в стороны.*

И немножечко устали.

По саду долго мы гуляли,

Руки в стороны поднимали. Вверх, вниз, *Вверх, вниз.*

Вперед, к плечам, *Вперед, к плечам.*

Усталость не нужна нам.

Перестроение в круг

Подвижная игра «Овощи - фрукты».

Условия игры. При назывании фруктов - дети поднимают руки вверх (указывают на деревья), при назывании овощей - пускают руки вниз (указывают на грядки).

Спокойная ходьба.