

Технологическая карта утренней гимнастики

Место проведения: веранда

Время проведения: 10 минут

Возрастная группа: Старшая

Материал: кубики по кол-ву детей

Количество детей: вся группа

Цель: Заряд бодрости и энергии на весь день, через проведение утренней гимнастики

Номер части	Физические упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
I. Вводная часть	Ходьба и бег вокруг кубиков с поворотом по сигналу воспитателя.	2 мин	Ребята, построились. Подровняйтесь за направляющим. За направляющим в обход по залу шагом марш! Идём спины ровные, руки на поясе. Идём на носках. На пятках. По сигналу бубна, идем вокруг кубика, так же в другую сторону. Приготовились к бегу, руки согнули в локтях, побежали вокруг кубиков. В три колонны через середину зала.
II. Основная часть	<p style="text-align: center;">Комплекс ОРУ</p> <p style="text-align: center;">1. "Передай кубик"</p> <p>И.п.: ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1-2 поднять руки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 3-4 вернуться в и.п..</p> <p style="text-align: center;">2. "Возьми кубик"</p> <p>И.п.: стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, положить кубик на пол; 2-встать, убрать руки за спину; 3- присесть, взять кубик в левую руку; 4- встать, вернуться в и.п..</p> <p style="text-align: center;">3. "Повороты"</p> <p>И.п.: стойка на коленях, кубик в правой</p>	<p>6 раз</p> <p>4-5 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Первое упражнение «Передай кубик» исходное положение ноги на ширине ступни, держим кубик в правой руке. На 1-2 поднимаем руки через стороны вверх, передаём кубик в левую руку, на 3-4-возвращаемся в и.п.. Начали упражнение. Раз – два – три - четыре. Закончили.</p> <p>Следующее упражнение «Возьми кубик» ноги так же на ширине ступни, кубик в правой руке. На 1- присели, положили кубик на пол, на 2-встали и убрали руки за спину; на 3- снова присели, взяли кубик в левую руку. 4-встать, и вернуться в и.п.. Начали упражнение! Раз - два - три - четыре. Молодцы!</p> <p>Следующее упражнение «Повороты» исходное положение, стойка на коленях, кубик держим в правой руке. На 1-поворот вправо, положили кубик у носков ног, на 2-вернулись в и.п., на 3-поворот влево, взяли кубик. На 4-вернулись, то же самое.</p>

	<p>руке.1-поворот вправо(влево),положить кубик у носков ног; 2-вернуться в и.п.; 3-поворот вправо(влево),взять кубик; 4-вернуться.То же левой рукой.</p> <p style="text-align: center;">4. "Наклонись-положи"</p> <p>И.п.: сидя ноги врозь,кубик в правой руке.1-наклониться вперед,положить кубик у левой ноги; 2-выпрямиться,руки на пояс; 3-наклониться,взять кубик в левую руку; 4-выпрямиться.То же левой рукой.</p> <p style="text-align: center;">5. Прыжки</p> <p>И.п.-стойка ноги на ширине ступни,кубик на полу.Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны.</p> <p style="text-align: center;">6. Отдохнем</p> <p>И.п.-руки внизу,ноги на ширине плеч. 1- руки через стороны вверх- вдох 2- и.п.- выдох</p>	<p>6 раз</p> <p>30 сек.</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Начали! Раз-два-три,четыре. Повторяем еще. Наклоняемся ниже, спина ровная.Закончили</p> <p>Следующее упражнение «Наклонись-положи» Сели на ковер,ноги врозь,спина ровная,кубик в право руке.На 1-наклоняемся вперед,положили кубик у левой ноги; на 2-выпрямились.руки на пояс; 3-наклонились,взяли кубик в левую руку; 4-выпрямились.То же самое с другой рукой. Начали! Раз-два, три – четыре.</p> <p>А теперь давайте попрыгаем,ноги на ширине ступни,кубик на полу.Прыгаем сначала в одну сторону вокруг кубика,затем по сигналу,прыгаем в другую.Молодцы,ребята!</p> <p>И последнее наше упражнение,давайте не много с вами отдохнем исходное положение руки внизу,ноги на ширине плеч.На 1-руки через стороны вверх,на 2-возвращаемся в и.п. выдох. Упражнение начали.Молодцы,закончили.</p>
<p>III.Заключительная часть</p>	<p>Ходьба в колонне по одному,кубик в правой руке.На сигнал воспитателя “Показали кубик” в движении поднять кубик над головой.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>За Костей в обход по залу шагом марш! Идём восстанавливаем дыхание.Держим кубик в правой руке.Когда я скажу “Показали кубик” вы в движении поднимаете кубик над головой.Идём.спокойным шагом,”Показали кубик”.молодцы.Построились ребята.Мне понравилось с вами сегодня заниматься.Мы с вами стали ещё здоровее и крепче.Будем поддерживать здоровый образ жизни?Молодцы! Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь. Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.Всем всем доброе утро!Идём в группу.</p>