

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области многопрофильный лицей №16
города Жигулевска городского округа Жигулевск Самарской области
структурное подразделение детский сад «Вишенка»

Конспект утренней гимнастики

для детей старшей группы

«Мы ковбои»

Автор – составитель:

Инструктор по физической культуре

Шутилова Светлана Александровна

Структура и цель утренней гимнастики.

Цель: Сохранять и укреплять здоровье детей, формировать привычку к здоровому образу жизни.

1. Вводная часть.

Задача:

- подготовить организм ребёнка к работе: разогреть мышцы, суставы, создать психологический настрой.

2. Основная часть.

Задача:

- развивать у детей двигательные качества, координацию движений, ориентировку в пространстве, чувство ритма, соответствие речи движениям.

3. Заключительная часть.

Задача:

- обеспечить переход от возбуждённого к относительно спокойному состоянию детей, развивать дыхательную систему.

Ход гимнастики.

1. Вводная часть.

Дети под спортивный марш входят в зал и строятся в шеренгу, где их встречает инструктор, переодетый в ковбоя. Предлагает отправиться в страну Америку и посетить настоящее ранчо ковбоев.

Инструктор: Хеллоу, друзья! Сегодня я - ковбой Джони. А вы знаете кто такие ковбои? Известно, что ковбой — это пастух в Северной Америке, пасущий стада верхом на коне. А вы хотели бы сегодня побывать ковбоями и посетить их родину. Я вижу, что сегодня в нашем зале собралось много желающих стать ковбоями. Время мы тянуть не будем, К встрече все готовы люди.

Звучит марш, все отправляются путешествовать:

Мы отправились в поход

Много нас всего там ждёт

В густые дебри мы зашли

Нужно через них пройти

По болоту ты шагай

Рот, смотри не разевай

Мы в затылок подравнялись

На носочки мы поднялись

Посмотрите чудеса

Горы здесь под небеса

Побежим теперь скорей,

Чтоб добраться побыстрей

Я с лошадкой подружусь

И на ней сейчас помчусь

Обычным шагом мы пойдём

Смотрите как светло кругом

Дети восстанавливают дыхание и перестраиваются в колонну по двое.

- ходьба в колонне по одному;

- ходьба приставным боковым шагом;

- ходьба по кирпичикам;

- ходьба на носках, руки вытянуты вверх;

- бег в колонне по одному;

- бег с высоким подниманием колен;

- ходьба в колонне обычным шагом;

2. Основная часть.

ОРУ с веревкой длиной 60 см.

<p>1. «Лассо»</p> <p>Я ковбой и ты ковбой Лассо вращаем мы рукой</p> <p>2. «Гоним стадо»</p> <p>Меня слушается стадо: Му-му-му на перебой, Щелкну плетью у ограды: Му-му-му! Пора домой!</p> <p>3. «Приседаем»</p> <p>Сели встали, сели встали Мы нисколько не устали</p> <p>4. «Дружу с индейцами»</p> <p>Краснолицые индейцы, Я им бед не приношу Потому что я со всеми В нашей прерии дружу</p> <p>5. «Переправа»</p> <p>Переправа, переправа Лодка слева, лодка справа.</p> <p>6. «Ловкие ковбои»</p> <p>Мы ковбои, мы ковбои Очень ловкие ковбои Очень дружно мы шагаем</p>	<p>И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища, веревка в правой руке 1- шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2- и.п., веревку внизу переложить в левую руку; 3- 4 – то же влево. (8 раз) И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед веревка в двух руках хватом сверху. 1- поворот вправо; 2- отпустить веревку из левой руки, хлыстнуть правой рукой с веревкой об пол; 3- поймать веревку снова в две руки; 4- и.п. Тоже влево (8 раз) И.п.: о.с., веревка в вытянутых руках за спиной 1- присесть, руки отвести назад; 2- и.п. (10 раз)</p> <p>И.п. – сидя, ноги широко разведены, веревка в двух руках на коленях 1- наклон вперед, веревкой дотянуться до носков; 2- и.п. (8 раз)</p> <p>И.п. – лежа на животе, прямые руки с веревкой вытянуты вперед. 1- поднять руки с веревкой вверх, локти не сгибать; 2- и.п. (6 раз) И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, веревка в обеих руках опущена. 1-2- перешагивание через веревку вперед, слегка наклонившись;</p>
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p>Ничего не задеваем.</p> <p>7. «Прыжки»</p> <p>Прыгать буду я сейчас на обеих ножках Прыгать буду на одной на другой немножко Вправо скок, влево скок Прыгать буду на одной на другой немножко Скок вперед, скок назад на обеих ножках Прыгать буду на одной на другой немножко</p>	<p>3-4- тоже назад. (8 раз)</p> <p>И.п. – ноги свободно, руки на поясе. Движения соответствуют тексту.</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Ну, что же мне сказать про вас?
Вы ребята— просто класс!
Лихо ездите верхом,
Укротив коня так ловко, —
Ведь для этого у вас
Есть и сила, и сноровка.
Словом, все вы энергичны,
Очень милы, симпатичны!