Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад общеразвивающего вида № 23

городского округа-город Камышин

**Конспект оздоровительной утренней гимнастики**

**для детей старшей группы №5**

**(показ студентам «Камышинского индустриально-педагогического колледжа имени Героя Советского Союза А.П.Маресьева)**

Составила и провела воспитатель

высшей квалификационной категории

Левченко Любовь Ивановна

2017-2018 уч. г.

**І.** Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аисты!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. На сигнал: «Петушки!» ходьба в колонне по одному с высоким подниманием колен. На сигнал воспитателя: «Гуси!» остановиться присесть, положить руки на колени, продолжить ходьбу гусиным шагом, переход на обычную ходьбу. Бег в умеренном темпе по сигналу воспитателя: «Стоп!» остановиться. По сигналу: «Бег!» продолжить бежать, ходьба, перестроение для выполнения ОРУ.

**ІІ.**  **ОРУ**  (без предметов)

**1. «Разминаем плечики» И. п.**  – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счёт воспитателя дети поднимают плечи вверх-вниз (10 раз).

**2. «Потягушки» И. п.** – основная стойка, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – шаг назад правой ногой на носок, руки вверх;

2 – исходное положение; 3-4 то же левой ногой (6 раз).

**3. «Часики» И. п.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо;

1. – исходное положение;

3- наклон влево; 4- исходное положение; (6 раз).

**4.«Самолёты» И. п.** – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперед, смотрим вперёд;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (6 раз).

**5.  «Приседаем» И. п.** – основная стойка, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

1– руки вперед; 2- присесть;

3–встать;4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

**6. «Кузнечики» И. п.** – основная стойка, руки на поясе.

На счет 1–4 прыжки на правой ноге; на счет 5–8 прыжки на левой ноге. После небольшой паузы повторить прыжки. Перестроение в колонну по одному.

**ІІІ.** Ходьба в колонне по одному.

**Игра «Угадай, кто позвал»**

Дети становятся в круг. В центре круга водящий, он закрывает глаза. Кто-либо из ребят называет водящего по имени (тихим голосом). Если водящий отгадает, кто его позвал, то они меняются местами; если не отгадает, игра повторяется.