

Вариант оформления конспекта утренней гимнастики в игровой форме для детей 2 лет

Цель: формирование у ребенка привычки быть здоровым духовно и физически.

Материалы и оборудование: *Если необходимы*

№	Содержание работы	Методические указания	Дозировка
1	<u>Вводная часть</u> Игра «Поезд» В-ль читает стихотворение и ведёт за собой детей, дети держатся за одежду впереди идущего. Деток поезд наш везёт В лес и на полянку. Будут детки там гулять, Повстречают зайку. Едем, едем мы быстрее Не боимся мы зверей Поезд едет всё быстрее. Паровоз идёт потише, Остановка, значит, ближе. Ду-ду-ду, стоп.	это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке. Следить за дыханием и осанкой детей Бежать легко Перестроение в круг	Ходьба 10 сек Бег 10 сек Ходьба 10 сек
2	II. ОРУ. 1.«Загудел паровоз» И.п. – ноги на ширине плеч руки вниз. Поднять руки вверх, опустить к плечам: «ту-ту» 2.«Чиним колёса» И.п.- на ширине плеч, руки вниз, наклоны, постучать по коленям: «тук-тук» 4-6 раз. 3.«Чиним рельсы» И.п. - остановка на сигнал, присесть, постучать по полу «бам-бам» 4-6 раз. 4. «Зайчики - пассажиры» И.п.-стоя в поезде зайчики ехали – они прыгают вот так . Поскоки на месте на двух ногах.	воспитатель осуществляет показ Эти упражнения помогают выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук. Приседания, наклоны - для укрепления мышц ног, увеличения подвижности суставов ног и улучшения кровообращения. Пытаться оторвать ноги от земли Подскоки усиливает обмен веществ в организме, Дети в раннем возрасте учатся отрывать ноги от земли	Содержание ОРУ составляет 3-4 вида. все упражнения выполняются 4-5 раз. 10 сек
3	<u>Заключительная часть</u> Игра «Поезд» В-ль читает стихотворение и ведёт за собой детей Вот поезд наш едет, Колёса стучат. А в поезде нашем ребята сидят. Чу-чу-чу, чу-чу-чу, Пыхтит паровоз, Далеко, далеко Ребят он повёз. Снова к нам в детский сад Ребят он привёз.	Следить за дыханием детей Идти друг за другом	Ходьба по кругу 20 сек

Автор: Чудинова Н.Ю., МБДОУ №21