

Конспект утренней ритмической гимнастики
«Русские богатыри»

Автор составитель:
Дрипак Т. В.

Конспект Утренней ритмической гимнастики «Русские богатыри».

Программное содержание.

1. Учить ходьбе в колонне по одному, соблюдая дистанцию, на пятках руки вверх; на пятках руки за голову.
2. Закреплять умения бегать в прямом и обратном направлении; закреплять умение выполнять упражнения с гимнастическими палками.
3. Воспитывать навыки командной игры.

Вводная часть.

Ходьба в колонне по одному, соблюдая дистанцию; на пятках, руки вверх; на пятках руки за голову, прижав палку к углам лопаток; руки перед грудью, с высоким подниманием колен.

Перестроение в три колонны.

Основная часть:

Общеразвивающие упражнения под музыкальную композицию «Богатыри».

Вступление:

1. «В поход»

1-24 – шаги на месте, руки с палкой внизу.

1 куплет:

2. «Разминка» - по 4 раза

И.п. – о., с., палка у груди

1. – отведение назад правой ноги на носок, руки вверх

2. – и.п.

3. – тоже левой ногой

4. – и.п.

Проигрыш:

3. «Вертушка»

1-24 шаги на месте, руки вращают гимнастическую палку (делают вертушку)

2 куплет:

4. «Наклоны» - 6 раз

И.п. – Ноги на ширине плеч, палка отведена за голову и прижата к лопаткам.

1-2 наклон туловища вправо;

3-4 наклон туловища влево.

Проигрыш:

4. «Вертушка»

1-24 – шаги на месте, руки вращают гимнастическую палку (делают вертушку)

3 куплет:

6. «Присядка» - 6 раз.

И.п. – о., с., руки за голову, палка прижата к плечам.

1. – присесть, руки вперёд;

2. – Встать руки за голову, правую ногу на пятку.

3-4 тоже левой ногой

Проигрыш:

7. «Вертушка»

1-24 шага на месте, руки вращают гимнастическую палку (делают вертушку)

4 куплет:

8. «Присядка» - 8 раз

И.п. – о., с., руки за голову, палка прижата к плечам.

1. – присесть руки вперёд;

2. – встать, руки за голову правую ногу на пятку;

3-4 – тоже левой ногой.

9. «Нет ли врагов» - по 3 раза

И.п. – ноги на ширине плеч, палка у груди.

1-3 выпады вперёд на правую ногу, руки вперёд;

4 – И.п.

1-4 тоже на левую ногу.

3. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Ходьба в полуприсяде, руки на поясе, в полном присяде, руки на коленях; «слоники» (ходьба с опорой на колени и ладони). Обычная ходьба.

ОТЗЫВ

Открытый показ утренней гимнастики «Русские богатыри»

Категория: воспитатели, инструктора по ФК.

Дата проведения: 10.02. 2016г.

Место проведения: МБДОУ МО г.Краснодар «Детский сад №105»

ФИО педагога: воспитатель Дрипак Татьяна Владимировна

№ п/п	ФИО	Место работы	Отзыв
1.	Семенова Ольга Михайловна инструктор по ФК	Д/с 597	Очень интересная, методически грамот- но организован- ная утренняя гимна- стика. Педагог умело заинтересовала де- тей.
2.	Луговая Юлия Евгеньевна	школ. по ФК Д/с 5123	Использовались интересные методические прие- мы. Очень высокая инфор- мационная плотность утренней гимнастики. Дети были очень заинтересованы и активны. Большое спасибо!
3.	Серасова И.А.	воспитатель Д/с 23	Была представлена все многообразие и мероприятий про- граммы. Дети были очень активны и использовали все материалы.
4.	Гурьянова Е.А.	инструктор по ФК Д/с № 251	Использовались интересные методические прие- мы, которые соответ- ствуют возрасту и интересам детей. В течение всей программы существовали моменты заинтересованности