**ПК 1.1. ПЛАНИРОВАТЬ МЕРОПРИЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УКРЕПЛЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ РЕБЁНКА И ЕГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.**

**План-конспект музыкальной утренней гимнастики в средней группе.**

*Дата и время проведения гимнастики:* с 9 по 13 апреля 2018 года.

*Место проведения занятия:* МБДОУ д/с «Ёлочка» п. Мотыгино.

*Одежда и обувь:* свободная.

Цель: Способствовать укреплению здоровью детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад;

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;

- развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость;

- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения под музыку.

*Ход утренней гимнастики (под музыку).*

Вводная часть: Утро, уже просыпайся. И новому дню улыбайся. Пусть он удачно пройдёт и радость тебе принесёт. Выглянуло солнышко немножко, утром оно стучит в твоё окошко, чтобы бодрым быть в течении дня, слушать приготовься ты меня:

- построение и ходьба обычная в колонне по одному;

- корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках – руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы – руки на поясе;

- подскоки;

- бег в умеренном темпе;

- ходьба с высоким подниманием коленей;

- ходьба обычная.

Вставай скорей!

Основная часть: С чего начнём? Начнём с начала! На месте шагам марш! Мы начнём с ходьбы на месте, левой, правой, дружно вместе (2 раза).

Рассчитайся на зарядку, первый вслед за ним второй, вот и весь расчёт простой – помогайте головой! Первый – второй, первый-второй (6 раз)…первый – на месте стой.

Качаем головой – изображаем часики: ходят часики вот так – тик-так, тик-так, в право-влево головой тик-так, так-так, зазвонили громко пой – тррр (2 раза).

Следующее упражнение для рук или ножницы: ручки в стороны разведём, упражнение ножницы проведём! Чик-чик-чик руки не сгибаем, чик-чик-чик точно выполняй (6 раз).

А теперь будем рубить дрова и для этого возьмём в руки топорик: пальцы рук в замок скрепили, поколоть дрова решили, топором взмахнули вдох, разрубили выдох – ох. Вдох –ох, вдох – ох (8 раз).

Молодцы! Садитесь на корточки, потому что теперь вы гуси: мы на корточках присели и как гуси зашипели шшшш, клюв раскрыв загоготали и неспешно зашагали га-га-га. Выше голову гусь мой, крылья руки за спиной.

Встали на ножки и приготовьтесь прыгать и скакать по всей комнате, а помогут нам в этом лошадка: ты скачи моя лошадка скок-скок-скок, звонко цокают копытца цок-цок-цок, вдоль деревни по дорожке скок-скок-скок, резко скачут твои ножки цок-цок-цок, вдоль деревни по дорожке скок-скок-скок, резко скачут твои ножки цок-цок-цок. К дому с беленьким крылечком подбегай, иго-го калитку быстро открывай, по двору лошадка медленно идёт, под узды в конюшню брать её ведёт, по двору лошадка медленно идёт, под узды в конюшню брать её ведёт.

Заключительная часть: Чтобы отдохнуть, сделаем упражнения на дыхания ручки то поднимаем, то опускаем: к солнцу ручки поднимаем-вырастаем, вырастаем. Мы до солнца потянулись – потянулись, дотянулись. Солнце плавно опустилось – спать за горку завалилось. Плавный выдох – ручки вниз, ещё раз и не ленись.