



**Конспект
утренней гимнастики
для детей старшего дошкольного возраста
Музыкально-спортивная разминка с
использованием ТСО
«Солдатская зарядка»**

Составил и провел:
воспитатель, Дудина О.В.

Дата проведения:
02.06.2025

Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

Оздоровительные:

1. Продолжать формировать правильную осанку
2. Укреплять сердечно – сосудистую систему.

Образовательные:

1. Продолжать учить детей ритмичному шагу
2. Продолжать учить выполнять каждое упражнение на счет.

Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оборудование: ноутбук, колонки, буден, проектор, экран, изображения летательных аппаратов.

Длительность: 12 минут.

№	Содержание	Д	Т	Организационно методические указания
1	Построение в шеренгу			Здравствуйтесь ребята! А вы знаете, кто такие солдаты? Неужели, знаете? Внимание на экран!!! А вы хотите стать настоящими солдатами? Тогда давайте не будем терять ни минуты! (включается маршевая музыка)
2	Ходьба обычная	15с	Ср	Ребята, мы с вами отправляемся на фронт. Направо, 1-2. На месте, шагом марш! В обход по залу шагом марш! (Под ритм мелодии) Идем, идем, идем. Спину держим ровно, плечи прямые, молодцы, ребята!
3	Ходьба с высоким подниманием колен	10с	Ср	А теперь давайте покажем, как солдаты готовятся к походам по окопам. Ходьба с высоким подниманием колен, 1,2,3,4. Выше ноги поднимаем, не наступаем ни на камни, ни на ветки, ни на кочки.
4	Ходьба на пятках	10с	Ср	А теперь идем на пятках (Показ на экране) Руки на пояс, спина прямая. Вот такие солдаты сильные и смелые!
5	Бег обычный	15с	Ср	А теперь побежали, как настоящие солдаты, бежим-бежим. Молодцы, ребята! Бежим аккуратно, не наталкиваясь друг на друга. Какие у нас быстрые солдаты.

	Бег с высоким поднимание колен	10с	Ср	А теперь бежим, как будто на нас одета форма и на плечах автоматы. Руки на пояс, Поднимаем ноги выше, носочек тянем. Молодцы, ребята!
6	Ходьба приставным шагом вправо и влево	10с	Ср	А теперь аккуратно пробираемся на поле боя. Приставным шагом по залу шагом марш! Какие вы молодцы, ребята! Как здорово у вас получается!
7	Перестроение в 3 колонны		Ср	А теперь, солдаты, построимся в 3 колонны. Через середину зала в колонну по 3 становись!
1	ОРУ – без предметов «Тренажер для солдат» И. п.: - узкая стойка, правая рука вверх, левая - внизу В: попеременное круговые вращения рук вперед – назад. 4-и.п.	бр	Ср	Теперь нам нужно завести наши танки. И. п.: Узкая стойка, правая рука вверх, левая – внизу. Беремся за рычаг и выполняем круговые вращения рук вперед – назад. Исходное положение принять. Упражнение начинай! 1,2,3,4...
2	«Танки» И. п.: узкая стойка, руки свободно вверх В: 1-2 руки вправо, наклон вправо 3-4 руки влево, наклон влево 2-4 и. п.	бр	Ср	Мы завели наши танки и поехали на поле боя. Теперь нам нужно справиться с управлением. Мы едем по кочкам, камням и веткам. И.п.: Узкая стойка, руки свободно вверх. На 1-2 руки вправо, наклон вправо На 3-4 руки влево, наклон влево Исходное положение принять! Упражнений начинай! 1,2,3,4...

3	«Бомбёжка» И. п.: стойка на коленях, руки в стороны В: 1 наклон вправо 2 наклон влево, не останавливаясь 3-4 тоже самое	бр	Ср	О, нет! Наш танк начинают бомбить вражеские войска. Нам нужно держать равновесие. 1-4... И.п.: Стойка на коленях, руки в стороны На 1 наклон вправо, на 2 влево, на 3 вправо, на 4 влево. Исходное положение принять! Упражнение начинай! 1,2,3,4...
4	«Стрельбище» И. п.: лежа на животе, руки вытянуты вверх В: Приподнять верхнюю часть туловища, руки вытянуть перед собой	бр	Ср	Я вижу вражеских солдат, нам с вами нужно лечь в окоп и стрелять. И.п.: лежа на животе, руки вытянуты вверх. Приподнимаем верхнюю часть туловища и стреляем. Исходное положение принять! Упражнение начинай! Тянем-тянем ручки, чтобы ни один враг не прошёл. Какие молодцы, ребята!
5	Прыжки с чередованием с ходьбой	15с	Ср	Мы с вами защитили нашу страну от нападения врагов, теперь нам пора возвращаться в детски сад. Но вот беда, дорога к нашему детскому саду усыпана препятствиями, нам нужно их перепрыгнуть. Прыгаем на месте. И теперь пошагали. И еще раз попрыгаем, и пошагаем. Ура! Мы добрались до нашего детского сада, теперь можно смело отправляться в группу.

	Перестроение в колонну по 1			За направляющим в обход по залу шагом марш! Идем красиво, голову не опускаем, ведь мы теперь настоящие солдаты!
1	Обычная ходьба Упражнение на восстановление дыхания по 3 вдоха и выдох; темп медленный	15с	Ср	Глубокий вдох носом, выдох ртом. Молодцы!
2	Игра малой подвижности «Самолеты» 	2 р.	Ср	Ну, как думаете, теперь вы стали настоящими солдатами? Тогда вы готовы к последнему и самому важному испытанию. Выполняете то, что я скажу, а я буду вас путать. Дети строят полукругом. Играющие изображают летчиков. Они готовятся к «полету». Воспитатель показывает движения руками – «заводят мотор» и дети повторяют. «Летите!» - воспитатель показывает движение. Дети поднимают руки в стороны и «летят» врассыпную в разных направлениях по площадке. Воспитатель говорит «На посадку!» «самолеты» находят свои места и «приземляются»: строятся в колонну друг за другом.
3	Обычная ходьба			А теперь всем пора в группу. Здоровье в порядке-спасибо зарядке!