**МДОУ «Пехлецкий д/с «СОЛНЫШКО»**

**Конспект**

**открытого занятия**

**по утренней гимнастике**

**во второй младшей группе**

 **«Полёт в космос»**

**Подготовила**

 **воспитатель 2-ой мл. группы**

 **Бибичева О.В.**

**Задачи утренней гимнастики:**

**Образовательные:**

1. Перевести детей в бодрое состояние, активизировать и содействовать переходу к более интенсивной деятельности;
2. Тренировать у детей сердечно - сосудистую и дыхательную системы;
3. Учить выполнять движения и действия по подражанию действиям взрослого;
4. Учить детей выполнять действия по образцу и речевой инструкции;
5. Укреплять здоровье детей.

 **Воспитательные:**

1. Учить внимательно слушать воспитателя;
2. Вызвать у детей желание быть здоровыми, спортивными;

 **Развивающие:**

1. Развивать внимание детей;
2. Развивать память детей;
3. Развивать координацию движений и выносливость.

 Оборудование – флажки по 2 на каждого ребенка.

**Ход занятия «Полет в космос»**

Заходим.

      Ребята, сегодня к нам на зарядку пришли гости. Поздоровайтесь!

 Вставайте в круг и положите флажки на пол.

    Воспитатель показывает макет ракеты. Что это такое, ребята? Ракета! А для чего она нужна? На ракетах летают в космос! А чтобы узнать, кто ракетой управляет, я вам предлагаю отгадать загадку!

 А сейчас я вам предлагаю отгадать загадку:

   Он не летчик, не пилот

   Он ведет не самолет

   А огромную ракету

   Дети, кто скажите это?

Д  – Космонавт

В – Молодцы, космонавт. А вы хотите быть космонавтами? Летать  на ракетах, выходить в открытый космос, посмотреть на нашу планету сверху – вниз?

Д  – Да

В   – Хорошо, но хочу предупредить: настоящий космонавт должен быть здоровым, сильным, очень выносливым, никогда не унывать, даже если ему очень трудно, т.е. должен быть жизнерадостным, каждое утро делать зарядку.

 **Ну как? Согласны побыть сегодня космонавтами?**

Д   – Да

В  – Рано утром я проснусь,

     На зарядку становлюсь –

        Приседаю и скачу

        Космонавтом стать хочу.

**Вводная часть (3 минуты): Бодрая музыка**

- ходьба за направляющим в колонне по одному в среднем темпе;

- ходьба за направляющим в колоне по одному с подниманием колен;

- на носочках – руки прямые вверх, ладони внутрь;

- на пяточках  - руки за спиной, внимание на осанку;

- бег в колонне по одному, сохраняя свое место;

- боковой галоп правым плечом вперед;

- боковой галоп левым плечом вперед;

- прыжки на двух ногах  с продвижением вперед;

- ходьба в спокойном темпе;

 - построение в круг

 **Основная часть (6-7 минут): Речь и показ педагога**

Мы отлично размялись и готовы отправиться в космос!

1. Ребята, давайте проверим скафандры. Повороты головы влево – прямо – вправо – прямо.

 Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов.

Ребята, возьмите флажки!

2. Подготовится к взлету! И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с флажками за спиной. Флажки в стороны (раз) - флажки вперед (два) - флажки в стороны (три) - вернуться в И.п.(четыре)

Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов. Руки прямые. Голову не опускать. Взлет разрешаю!

3.Включаем двигатели! И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Правая рука с флажком вверху, левая с флажком внизу (раз). Резким движением поменять положение рук с флажками (два). Повторить (три-четыре).

Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов

4. Мы в космосе! Поищем, в какой стороне Луна! И.п.: стоя, на коленях, руки с флажками внизу. Поворот корпуса вправо, руки с флажками вправо – раз! вернуться в И.п – два! То же влево – три! Ип – четыре! Корпус не наклонять.

 Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов

 Мы подлетели к Луне.

5. Посадка корабля на Луне И.п.: сидя ноги врозь, руки с флажками за спиной. На раз-два наклон вперед, руки с флажками вперед, постучать древками по полу. На три-четыре вернуться в И.п. Ноги в коленях не сгибать. Руки с флажками вытягивать дальше.

Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов

6. Возвращаемся на Землю. И.п.: лежа на спине, руки с флажками вытянуть наверх . Ноги вытянуть вниз. На раз-два согнуть ноги в коленях, подтянув их к животу, руки с флажками обнимают ноги. На три-четыре вернуться в И.п. Лопатки от пола не отрывать.

Внимание! Упражнение начинай! 8 повторов

7. Приземление! И.п. стоя, боком к лежащим на полу флажкам, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг флажков в одну сторону и другую. Менять направление по сигналу.

Внимание! Упражнение начинай!

**Заключительная часть (1-2 минуты) Спокойная музыка.**

 Ходьба в спокойном темпе; Восстановление дыхания (восстанавливаем сердечный ритм и дыхание после физических нагрузок, предотвращаем перевозбуждение детей)

      Ребята, мы приземлились на цветочное поле! Давайте соберем букет! Наклоняемся, срываем цветочек, нюхаем его, втягивая воздух через нос, выдыхаем ртом со звуком А-а-а-а-а (как вкусно пахнет!)

      Вы настоящие космонавты! Давайте похлопаем друг другу! Мы все молодцы!

 Попрощаемся с гостями!

 Уходим.

