

**Конспект утренней зарядки
в рамках реализации проекта для детей от 3 до 4 лет
по формированию основ ЗОЖ «Мы и физкультура»
на тему «На зарядку всей семьей»**

Задачи:

1. Привлечь родителей к участию в воспитательно-образовательном процессе группы.
2. Способствовать развитию у детей и родителей желания к ежедневной утренней гимнастике.
3. Воспитывать у детей и родителей к здоровому образу жизни.

Ход мероприятия:

Дети с родителями заходят в зал, маршируют по залу (под сопровождение бубна), перестраиваясь в круг.



Воспитатель: Уважаемые мамы и папы, ребята! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки! Предлагаю вам родители активное участие.

Ходьба:

Воспитатель: слушай мою команду, на право! За мной шагом марш (по залу шагом марш)!

1. Ходьба с высоко поднятыми коленями (Лошадка) Молодцы! Закончили упражнение!
2. Ходьба на носочках (Тянемся к солнышку) Молодцы! Закончили упражнение!
3. Ходьба на пятках (как медвежата) Молодцы! Закончили упражнение!

Следующее упражнение «Превращаемся в мышек» (бег по кругу), не наталкиваемся друг на друга), плавно переходим на шаг, раз два левой, раз, два левой, на месте стой, раз, два!

Восстанавливаем дыхание (дыхательная гимнастика) «Веселый паровозик в пути».

Предлагаю разойтись на вытянутые руки для свободного выполнения основных видов движений:

В: Первое упражнение называется «Гуленьки греют крылышки на солнышке».

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо».

Вернуться в и. п.

Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

В: Повторяем

В: Второе упражнение называется «Летают гули-гуленьки»

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

Взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени;
после 3—4-х движений рук — отдых.

Вернуться в и. п.

Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

В:Повторяем

В:Третье упражнение называется «Гуленьки клюют крошки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться.

Вернуться в и. п.

Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

В:Повторяем

В:Четвертое упражнение называется «Скачут-пляшут гуленьки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6—8 движений. Дыхание произвольное.

В:Повторяем

В:Пятое упражнение называется «Улетели гуленьки».

И. п.: ноги врозь, руки вниз.

Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах».

Повторить 3—4 раза.

В:Повторяем

Воспитатель:

Для здоровья важен спорт,

Чтоб болезням дать отпор.

Нужно спортом заниматься

И здоровым оставаться!

Произнесём наш Девиз вместе: Здоровье в порядке!, Отвечают: Спасибо зарядке!
Дети делают круг по залу и строятся парами возле воспитателя.

СПАСИБО РЕБЯТАМ И РОДИТЕЛЯМ ЗА УТРЕННЮЮ ЗАРЯДКУ!

