

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Шербакульского
муниципального района Омской области «Детский сад «Солнышко»

Конспект по физическому развитию

Тема: «Утренняя зарядка с родителями»

Подготовила Петрова Т.С.

Воспитатель средней гр.

Утренняя зарядка совместно с родителями.

Цель: Приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни с помощью личного примера родителей.

Задачи:

- создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций у детей и их родителей;
- осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;
- привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы;
- развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений;
- содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств;
- установление партнерских отношений с семьями воспитанников;
- повысить мотивацию воспитателей к организации и проведению утренней гимнастики дома.

Форма проведения: игровая утренняя гимнастика.

Место проведения: музыкальный зал.

Предварительная работа: Подбор музыки, подбор движений, составление конспекта, распределение мест по залу.

С родителями: Информирование о проведении. Приглашение родителей, для участия в игровой утренней гимнастики в музыкальном зале.

Ход утренней зарядки:

Воспитатель: Доброе утро мамы и папы! 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! Всем известно какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и детскому организму. Каждый день у нас с ребятами, начинается с зарядки!

А у вас? Тогда вставайте, наместер – класс!

Сделать нас здоровей немного, упражнения помогут!

Разминка. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Построение в две колонны.

Комплекс ОРУ по показу

1. И. п. – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон

вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (10 прыжков подряд).

Повторить 2–3 раза.

ОРУ в парах:

1. «Потягивание». И. П.: ноги вместе, руки в стороны, соединены ладонями. Подъём на носки, руки поднять вверх, потянуться. Вернуться в И. П. Повторить 6 раз.

2. «Качели». И. П.: то же, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища вперёд - назад. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.

3. «Вертушка». И. П.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью. Повороты туловища навстречу друг другу с соединением ладоней в парах (хлопок). Повторить по 4 поворота в каждую сторону.

4. «Гномы – Великаны». И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому.

5. «Тяни – толкай». И. П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах. Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.

6. Упражнение с восстановлением дыхания.

Точечный массаж спины под музыку «Рельсы-рельсы, шпалы-шпалы»

Дети и родители по очереди делают массаж спины под музыку в соответствии со словами.

Воспитатель: Вам было весело и интересно вместе? Посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь и обниметесь крепко – крепко. (Обнимаются.) Я желаю здоровья вам и вашим деткам.

Заключительная часть. Построение в колонну, ходьба, упражнения на восстановление дыхания.

Воспитатель: Здоровье в порядке? Дети: Спасибо зарядке !!!