

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад №6

Конспект утренней гимнастики совместно с родителями

«На зарядку всей семьёй»

Разработала инструктор по физической культуре

высшей квалификационной категории

Кукина Ольга Сергеевна

Цель: Формирование умения правильно выполнять физические упражнения на утренней гимнастике

Задачи:

Образовательные:

- Привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы
- Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей
- Упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания
- Развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений

Воспитательные:

- Создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций; содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств
- Доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной–игровой деятельности

Вводная часть

Инструктор по физо: 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.

Представьте, ведь каждый день у нас с ребятами, начинается с зарядки!

А у вас? Тогда вставайте, на мастер – класс!

Сделать нас здоровей немного, упражнения помогут!

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

II. ОРУ в парах на гимнастических ковриках

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 в стороны. Повторить по 4 наклона в каждую сторону.

3. «Боксёры». И. П. : Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Поочередное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.

4. «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.

5. «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.

6. «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.

7. «Весёлый танец». И. П. : Стоя боком друг к другу, одноименные руки сцеплены под локти. Прыжки подскоками по кругу друг за другом. Продолжительность 30 сек.

8. Упражнения для восстановления дыхания. (по А.Н.Стрельниковой)

-«Накачивание шины»

Важно помнить-вдох делаем шумный, короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный, уходит через нос или через рот (как удобно).

И. п. -голова опущена вниз, руки находятся перед собой кистями к коленям, слегка согнуты в локтях и абсолютно расслаблены. 1-слегка кланяемся вниз-руки выпрямляясь, легким движением тянутся к полу, плечи расслаблены, голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох;2-снова слегка наклониться вниз,- голова опущена-вдох. Выпрямиться-выдох.

-«Обними плечи»

И. п. : стоять ровно и прямо, ноги чуть уже, чем на ширине плеч; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. 1-руки навстречу друг другу до отказа- вдох. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот.

Инструктор по физо: заканчиваем нашу утреннюю гимнастику массажем.

Музыкальная композиция «У жирафа пятна, пятнышки везде»

Построение в круг. Речевка «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»!