

Утренняя гимнастика
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
детский сад №78 города Калининграда

**совместно с
родителями
«На зарядку всей
семьёй!»**

*Подготовили и выполнили
воспитатели:
Войтова И. М.
Завадская Т. В.*

Цель: формирование здорового образа жизни в семье.

❖ Задача: Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей.

Ход мероприятия:

- Уважаемые 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. «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» - не зря так говорят в народе. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение.

Упражнения, которые вы сегодня будете выполнять, ребёнок может делать с любым членом вашей семьи. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

I. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, бег с поскоками, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.



II. ОРУ в парах.

1. «Потягивание».

И. П.: ноги вместе,
руки в стороны.
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 вдоль тела. Повороты туловища навстречу друг другу. 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, взявшись за
руки. Прыжки
поскоками по кругу
друг за другом.
Продолжительность
30 сек.



8. Упражнение с
восстановлением
дыхания.
«Играй гармонь!»



Здоровье в порядке,
спасибо зарядке!

