

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное
учреждение детский сад общеразвивающего вида № 9*

На зарядку по порядку!

Делаем зарядку всей семьей



**Самойлик Светлана Борисовна,
инструктор по физической культуре**

**Поселок Первомайский
2020 год**

Зарядка

Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,
Упражнения выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!

Конспект утренней гимнастики совместно с родителями

Цель: Формирование здорового образа жизни в семье.

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

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. Лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Упражнения с короткой скакалкой

- «Скакалку на плечи». Исходное положение: стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- скакалку вверх; 2 – опустить скакалку за голову, на плечи; 3 – скакалку вверх; 4 – и.п.
- «Наклоны в стороны» И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2-наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
- «Наклоны вперёд». И. П.: стойка ноги врозь, скакалка внизу.
1- скакалку вверх; 2- наклон вперёд, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 -и. п.
- «Ногу вверх». И. П.: лёжа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног, руки прямые. 1- 2 –поднять прямые ноги, натягивая скакалку, сделать угол; 3 –4 - и. п.
- «Прогни спинку». И. П.: лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-прогнуться, скакалку вверх; 2- вернуться в и. п.
- «Прыжки». Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серией из 10-15 прыжков, затем пауза и повторить прыжки.

III. Ходьба в колонне по одному.

Заканчиваем нашу утреннюю разминку водными процедурами.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!