Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №18 города Красноармейска Саратовской области»

Утренняя зарядка

«Быть здоровыми хотим!»

Подготовил:

инструктор по ФК

Лисицкая Эльвира Юрьевна

Красноармейск 2024 г.

Образовательная область: Физическое развитие

Задачи:

1. Обучающие: Совершенствовать навык правильной осанки в различных исходных положениях.
2. Развивающие: Укреплять мышцы стоп и голеней при поднимании и удерживании пальцами ног мелких предметов:
3. Развивать координвцию движений во время выполнения ходьбы.
4. Воспитательные: воспитывать сознательное отношение к своему здоровью.

Инструктор по ФК: Ребята я вам предлагаю выполнить разминку.

Построение в колонну по одному.

Мы походим на носочках, а потом на пятках, мы проверили осанку, и свели лопатки, мы идем как все ребята, и как мишка косолапый.

Ходьба по залу с изменениями направления, темпа ( ходьба быстрая, медленная и наоборот). Ходьба вокруг предметов и змейкой.

Ходьба с постепенным переходом к ходьбе в полуприседе, и наоборот.

Ходьба на носках. Бег в колонне по одному по кругу. Бег змейкой. Бег с ускорением.

Инструктор по ФК: Перестроение на ОРУ.

«Убираем паутину»

В паутине все окошки.

И.П.- стоя на месте 1-2 руки вперед, вверх, пошевелить пальцами (вдох);

3-4 руки в стороны, вниз (выдох)! С произнесением слова «чисто».

«Мытье полов»

Паутину всю собрали, но еще мы не устали.

И.П.- ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вдох.

1-3 – наклон вперед с передвижением рук от правой ноги к центру и левой ноге (выдох);

4-5 – выпрямиться (вдох). Повторить 5-6 раз.

«Завели часы»

На стене часы висят.. Но не бьют а все молчат, механизм мы подкрутили и часики вновь забили.

И.П.- ноги вместе. Руки внизу.1- взмахнуть прямой правой ногой вперд, сделать под ней хлопок – вдох; 2- вернуться в и.п., произнести «Бом» - выдох; 3-4- то же левой ногой. Повторить 3-4 раза.

«Рыбка»

Надо шарика спасать. Из воды его достать.

И.П.- лежа на животе руки вытянуты вперед, ноги прямые. 1-2 – приподнять вверх, одновременно руки и ноги и прогнуться в пояснице. 3-4 – И.П..повторять 4 раза.

Инструктор по ФК: Перестроение в колону по одному. Нам пора домой ребята. Друг за другом мы пойдем.

Ходьба в колонне по одному по периметру зала с имитацией движений.

Ходьба «Паровозик»

Ходьба «паровозиком» по кругу - 20 сек.

Пальчиковая гимнастика

День прошел для нас не зря. Что мы сделали друзья? Видели мы вороненка и коричневого теленка. И домашнего кота и коровку у луга. Шарика с фоторужьем. С овощами огород. Где растут и лук и щавель. Груши на деревьях и грибы в лесу. Дети поочередно загибают пальцы рук, начиная с мизинца левой руки.

Список использованной литературы

1.Всероссйиский научно-методический журнал 12(48) декабрь 2015 год.

2.Журнал «Ребенок в детском саду» № 3 2009 год

3. Нескучная гимнастика Е.А. Алябьева. Тематическая утренняя зарядка для детей 5-7 лет -2-е изд., испр и доп – М.:ТЦ Сфера,2015-144 с.(Растим детей здоровыми)

4. https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2018/09/02/neskuchnaya-gimnastika