Утренняя зарядка «Путешествие в лесной мир» средняя группа.  
  
Автор составитель: Пятницына О. Г воспитатель МДОУ «Детский сад п.Пробуждение» Энгельсского муниципального района Саратовской области  
Цели:  
1. Развитие физической активности и координации движений у детей.  
2. Повышение интереса к занятиям через игровую форму.  
3. Воспитание командного духа и умения работать вместе.  
Задачи:  
1. Включить упражнения, направленные на развитие основных групп мышц.  
2. Создать атмосферу игры и волшебства, чтобы дети были вовлечены в процесс.  
3. Обеспечить безопасное выполнение упражнений всеми участниками.  
  
Пример сценария:  
Воспитатель предлагает детям отправиться в путешествие.  
1. Начало путешествия:  
Дети становятся в круг и представляют, что они маленькие лесные зверушки, готовые отправиться в путь.  
Воспитатель предлагает детям потянуться вверх, как высокие деревья, и вдохнуть свежий лесной воздух.  
2. Встреча с белками:  
Дети прыгают на месте, изображая белок, собирающих орехи.  
Упражнения включают прыжки на двух ногах, затем на одной ноге, чередуя правую и левую ногу.  
3. Прогулка по тропинке:  
Дети идут по кругу, высоко поднимая колени, как будто перешагивают через корни деревьев.  
Затем переходят на бег трусцой, изображая бегство от воображаемого волка.  
4. Игра в прятки с зайцами:  
Дети присаживаются на корточки и прячутся за деревьями (стульями или другими предметами), а потом выпрыгивают и делают несколько прыжков вперед.  
5. Песенка лесных жителей:  
Все встают в круг и начинают выполнять простые танцевальные движения под веселую музыку, изображая лесных животных, танцующих на поляне.  
6. Завершение путешествия:  
Дети возвращаются в исходное положение и медленно опускаются на коврик, расслабляясь и представляя, как они ложатся спать в своих уютных норках и гнездышках.  
Эта зарядка поможет детям не только укрепить здоровье, но и развить воображение, а также создаст позитивное настроение на весь день. Надеюсь, эта идея вдохновит тебя!