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!