Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Московской области начальная школа – детский сад № 737 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья

Юридический адрес:142702, Московская область,
Ленинский район, г. Видное проезд Петровский, 28,
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28
ИНН 7728127037/КПП 500301001

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
улица Генерала Антонова, д. 6А,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: sknshds737@list.ru

Педагог дополнительного образования Краморенко Г.С.

Инструктор по физической культуре Шокодько Н.В.

Спортивный досуг « Общесадовская утренняя зарядка с родителями»

Радостное утро – залог счастливого дня. А положительные эмоции, которыми наполнен ребенок в этот день способствуют сохранению эмоционального здоровья. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта. Такую форму работы мы организовываем в неделю здоровья.

Возраст: младшая, вторая младшая, средняя, старшая, подготовительная группы.

Участники: дети и их родители, инструкторы по ФИЗО, педагоги и сотрудники ГБОУ МО НШДС № 737.

Цель: Приобщать детей и их родителей к здоровому образу жизни с помощью личного примера родителей.

Задачи:

- создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций у детей и их родителей;

-осуществлять взаимосвязь по физическому воспитанию детей между детским садом и семьей;

- привлекать родителей к совместному проведению различных форм физкультурно–оздоровительной работы;

- развивать двигательную активность, добиваться активности и правильности при выполнении физических упражнений;

- содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств;

- организация совместного досуга родителей и детей;

- установление партнерских отношений с семьями воспитанников;

- повысить мотивацию воспитателей к организации и проведению утренней гимнастики.

Форма проведения: игровая утренняя гимнастика.

Место проведения: спортивная площадка на улице.

Материалы и оборудование: стойки -4 шт., обручи –20шт., стойки для обручей – 4 шт., большие мягкие строительные модули – 10 шт., музыкальное сопровождение(1. Песня

«Спортивная семья». 2. Веселая зарядка – «Эй лежебоки». 3. Барбарики - «Робот Бронислав». 4. И. Николаев «Маленькая страна». 5. Волшебники Двора - «Все на футбол». 6. Спортивное попурри.)

Предварительная работа:

Подбор музыки, подбор движений, составление конспекта, распределение мест на площадке, установка полосы препятствий.

С родителями: Информирование о проведении. Приглашение родителей, для участия в игровой утренней гимнастики в на уличную спортивную площадку учреждения.

Время проведения утренней зарядки: 8.15

Ход утренней зарядки:

1. Игра рыбаки и рыбки (во время ожидания всех подходящих) (под музыку).

Все дети и взрослые встают в круг и перепрыгивают через двигающуюся по кругу скакалку

2. Встреча родителей на спортивной площадке

Ведущий: Здравствуйте, мои дорогие дети и взрослые. Вы уже проснулись? *(имитируют просыпание)* А потянулись? *(тянутся на носочках)*. А умывались? *(да)*. Какие вы красивые и чистенькие, просто загляденье! Мы рады приветствовать всех вас на нашей утренней гимнастике. Бегите ребятки к своим мамам и папам, обнимайте и на зарядку приглашайте! Мамы и папы все очень хотят видеть своих деток сильными и здоровыми.

3. Утренняя разминка под музыку (Веселая зарядка – «Эй лежебоки»). (по показу).

4. Комплекс ОРУ по показу (под музыку Барбарики - «Робот Бронислав»).

1. И. п. (1 - Здесь и далее И. п. – исходная позиция.) – основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища. 1–2 – дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 – исходное положение; 3–4 – то же в другую сторону (6–8 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки на пояс; 1–2 – приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3–4 – исходное положение (5–8 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой) (10 прыжков подряд). Повторить 3–4 раза.

6. И. п. – основная стойка. Вращение руками вперед и назад. Повторить 3–4 раза.

7. И. п. – основная стойка. Рука правая сверху и левая снизу сводятся за спиной в замок. Руки поменять. Повторить 2-3 раза.

4. Полоса препятствий.(под музыку И. Николаев «Маленькая страна», Волшебники Двора - «Все на футбол»:

- Проход змейкой между стойками.
- Прыжки из обруча в обруч на двух ногах.
- Пролезание в обручи закрепленные на стойках.
- Перешагивание через большие мягкие строительные модули.

Дети и взрослые проходят заранее приготовленную полосу препятствий и возвращаются на спортивную площадку

6. Заключительное слово

Ведущий: Вам было весело и интересно вместе? Посмотрите друг другу в глаза, улыбнитесь и обниметесь крепко – крепко. *(Обнимаются.)* Счастья вам, детки, растите здоровыми и сильными. Ну а теперь все в группы, мыть руки и завтракать.

7. Расход по группам