

Конспект утренней гигиенической гимнастики с детьми 5 – 7 лет на день Отца

«На зарядку мы идем, папу мы с собой зовем!»

Цель: Мотивация детей к занятиям физической культурой, на примере родителей.

Задачи:

- привлечь родителей к развитию физических качеств детей;
- совершенствовать двигательные умения и навыки.
- приобщить семьи к физкультуре и спорту;
- способствовать укреплению здоровья дошкольников;
- создать эмоционально- положительный настрой у дошкольников.
- развивать стремление к победе, физические и волевые качества, двигательную активность.
- создать представление о праздновании дня отца в России.

Музыкальное сопровождение: песня «Зарядка с кукутиками», «Папа с нами на зарядке».

Ход мероприятия:

| часть | Содержание упражнений | дозировка | ОМУ |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Вводная | - Построение в колонну по одному - Ходьба по кругу - Ходьба со сменой направления - Ходьба на носках, руки вверх - Ходьба на пятках, руки за головой - Ходьба без задания. - Гладкий бег - Бег с подскоками, руки на пояс - Бег за хлест голени назад, руки к ягодицам, ладонями вверх - Гладкий бег - Ходьба без задания - Ходьба с упором на ладони и стопы - Ходьба на корточках - Ходьба без задания - Гладкий бег | 10 сек. 20 – 30 сек. ½ круга ½ круга 10 сек. 2 круга 1 круг 1 круг 1 круг ½ круга ½ круга ½ круга ½ круга 1 круг 2 круга ½ круга ½ круга | Папа строится за своим ребенком. Спину держать ровно. Поворот выполнять резче, быстрее. Руки, ноги натянуты, спина выпрямлена, смотрим вперед. Спина выпрямлена, смотрим вперед, локти точно в стороны. Ноги отрываем от пола, руки согнуты в локтях. Выше подскок. Чаше, резче, касаемся пятками ладоней. Восстанавливаем дыхание Смотрим вперед, ягодицы выше. Руки на коленях, держать темп, дистанцию. Руки на пояс, шире шаг, смотреть по направлению. Восстанавливаем дыхание. 1,2,3 точку себе найди! |

| | | | |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------|
| | <p>- Бег приставным шагом (правым, левым боком)</p> <p>- Гладкий бег</p> <p>- Ходьба</p> <p>Построение по точкам</p> | | |
| Основная | <p>Марш на месте.</p> <p>Бег, высоко поднимая колени</p> <p>И.П. ноги врозь, руки вниз – руки в стороны, вверх, в стороны, вниз.</p> <p>Приставной шаг вправо (влево), руки согнуты в локтях в стороны.</p> <p>И.П. ноги врозь, руки на пояс – наклоны в стороны на 2 счета.</p> <p>И.П. ноги врозь, руки на поясе – приседания, руки вперед.</p> <p>И.П. ноги врозь, руки вверх – махи руками в стороны.</p> <p>Приставной шаг вправо (влево), руки согнуты в локтях в стороны.</p> <p>И.П. ноги врозь, руки вверх – наклоны вниз.</p> <p>И.П. широкая стойка, руки вперед – махи ногами к рукам.</p> <p>Приставной шаг вправо (влево), руки согнуты в локтях в стороны.</p> | | <p>Движения выполняются под музыку и по тексту.</p> |

| | | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | <p>И.П. ноги врозь, руки вверх – махи руками в стороны. И.П. ноги вместе, руки вниз – прыжки ноги вместе – врозь, руки вверх. И.П. ноги вместе – хлопки в ладоши. Марш на месте. И.П. ноги вместе, руки на поясе – наклоны головой в стороны. Танцевальное движение «присед». И.П. ноги врозь, руки перед грудью – поднимаем высоко колени, руки к коленям. И.П. ноги врозь, правая рука вверх, левая вниз – рывковые движения руками. И.П. широкая стойка - «Моталочка» в стороны. И.П. ноги вместе, руки на пояс – прыжки в стороны. И.П. ноги врозь, руки вниз – поднять руки вверх, через стороны, подтянуться и наклон вниз.</p> | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|

| | | | |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| | <p>Танцевальное движение «присед». И.П. ноги врозь, руки перед грудью – поднимаем высоко колени, руки к коленям. И.П. ноги врозь, руки в стороны – рывковые движения руками. И.П. ноги вместе, руки на поясе – прыжки ноги вместе, врозь. И.П. ноги вместе – хлопки в ладоши. Марш на месте. И.П. ноги вместе, руки на поясе – круговые движения головой в стороны. Танцевальное движение «присед». И.П. ноги врозь, руки перед грудью – поднимаем высоко колени, руки к коленям. И.П. ноги врозь, руки вниз – поднять руки в стороны, вверх.</p> | | |
| <p>Заключительная</p> | <p>Дыхательные упражнения. Поздравление для пап. Благодарные слова за участие. Выход из зала.</p> | | |