

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЕТСКИЙ САД № 22 «СКАЗКА»
(МБДОУ № 22 «СКАЗКА»)

«УТРЕННИЙ ФЛЭШ-МОБ»
конспект утренней гимнастики с родителями,
в рамках «ДНЯ ОТКРЫТЫХ ДВЕРЕЙ»
для детей старшего дошкольного возраста.

Авторы конспекта:
Унитицкая А.Р.

г. Сургут, 2023г.

Утренняя зарядка с родителями – «Утренний флэш-моб»

Форма проведения: игровая утренняя гимнастика.

Место проведения: спортивный зал корпуса № 3

Виды деятельности: коммуникативная, двигательная, игровая.

Предварительная работа: подбор музыки, подбор движений, составление конспекта, беседа о здоровом образе жизни, соблюдении техники безопасности в спортивном зале.

С родителями: информирование о проведении. Приглашение родителей, для участия в игровой утренней гимнастики.

Время проведения утренней зарядки: 07:50 - 08:00

Оборудование: магнитофон, музыкальные композиции для проведения мероприятия.

Возраст: дети 4-7 лет.

Участники: дети и их родители, учитель по физической культуре, педагоги и сотрудники МБДОУ № 22 «Сказка» (3 корпус)

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

Задачи:

- создать атмосферу хорошего настроения, положительных эмоций у детей и их родителей;
- развивать двигательную активность, добиваться правильности при выполнении физических упражнений;
- упражнять в развитии различных групп мышц, способствовать выработке слухового восприятия; правильного дыхания;
- содействовать развитию эмоциональной сферы и детей и взрослых, формированию партнерских чувств;
- познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, которые способствуют укреплению здоровья детей;
- доставить детям и взрослым радость от взаимодействия друг с другом в двигательной–игровой деятельности

Ход утренней зарядки:

- Здравствуйте уважаемые взрослые и ребята все мы хотим быть ловкими, быстрыми, смелыми, а самое главное – здоровыми!!!

- Чтобы получить свой заряд бодрости на весь день и зарядиться позитивом предлагаем вам вместе с нами сделать весёлую зарядку!!

I часть Вводная.

1. Построение, приветствие.
2. Разминка в движении: различные виды ходьбы и бега, боковой галоп (правым/левым боком). Бег с заданием.
3. Упражнения на внимание во время медленного бега:
 - 1) «Ракета» - ноги сомкнуты, руки вверх, ладони соединить.
 - 2) «Лягушки» - упор присев, произнести: «Ква!»
 - 3) «Самолёт» - ноги сомкнуты, руки в стороны.
 - 4) «Аист» - стойка на одной ноге, вторая согнута в колене, руки в стороны.

II часть Основная

ОРУ без предметов под музыкальное сопровождение.

1. **«Плечи танцуют».** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 -4 – поочерёдное поднимание плеч (6–8 раз).
2. **«Руки в гору».** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
 - 1-правая рука на пояс,
 - 2-левая на пояс,
 - 3- правая к правому плечу,
 - 4- левая к левому плечу,
 - 5 – правая вверх,
 - 6 – левая вверх,
 - 7 – правая через сторону вниз,
 - 8 – левая через сторону вниз (6–8 раз).
3. **«Поймай последнюю снежинку».** 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).
4. **«Повороты».** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – поворот влево, правая рука –замах за спину; 2 – поворот вправо, левая рука – замах за спину (6–7 раз).
5. **«Наклоны».** И. п. – основная стойка, руки на пояс;
 - 1–3 – наклон влево, правая рука через сторону вверх, 4 – исходное положение, тоже в другую сторону (5–6 раз).
6. **«Прихлопни комара».** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны.
 - 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене – хлопок под коленом; 2- исходное положение; 3 – 4 тоже с другой ногой (4-6 раз).

7. **«Махи ногами».** И. п. – основная стойка, руки перед. 1-поднять правую ногу к правой руке, 2-исходное положение; 3 – 4 тоже с другой ногой.
8. **«Прыжки».** 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.
9. **Упражнение на восстановление дыхания «Насос».**

III часть Заключительная

- Давайте все вместе поиграем в игру «Пузырь» и посмотрим сколько же нас собралось на утреннюю зарядку! *Проигрывается игра совместно с родителями. Построение в круг.*

Речевка «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»!

- Спасибо всем огромное и бодрого начала дня!!!!До новых встреч!!!