МКДОУ «ЕЛАНЬ-КОЛЕНОВСКИЙ ДЕТСКИЙ САД №1»

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА СОВМЕСТНО С РОДИТЕЛЯМИ

«МЯЧ-НАШ ДРУГ»

ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ГРУППА

ПОДГОТОВИЛА И ПРОВЕЛА : КОВАЛЁВА Н.В.

2012

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

**Цели:**формирование у детей первоначальных основ сохранения здоровьяЦель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

Цель: 1. Формирование у детей первоначальных основ по сохранению и укреплению здоровья.

              2. Повышение уровня комплектности воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни.

             3.Укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья».

Задачи: 1. Воспитывать внимательное и заботливое отношение к окружающим, желание им помогать.

               2. Использовать разнообразные формы организации физической активности детей.

              3. Охрана и укрепление здоровья детей.

**ЦЕЛИ:**

-формирование у детей первоначальных основ сохранения и укрепления здоровья;

-Повышение уровня компитентности у воспитателей и родителей по формированию здорового образа жизни;

-укрепление связи взаимодействия «детский сад-семья»

**ЗАДАЧИ:**

-воспитывать внимательное и доброжелательное отношение к окружающим,желание помогать им;

-охрана и укрепление здоровья детей.

**ХОД:**

Дети и родители строятся в ширенгу

Воспитатель:давайте поприветствуем друг друга ,скажем дружно: «Физкультпривет»!

Участники: Физкультпривет!

*РАЗМИНКА*

Воспитатель:*Для начала разогреем наши мышцы,подготовим их для нашей дальнейшей зарядки.*

Ходьба в колонне по одному( сек.)ходьба на внутренней стороне стопы ( сек),на внешней стороне стопы( сек),полуприсядь( сек),гуськом( сек),бег( сек),медленная ходьба с подниманием рук для восстановления дыхания( сек)

*Упражнения с малым мячом*

1. *И.п. —* основная стойка, мяч в левой руке.

1-2 — руки через стороны вверх, переложить мяч в правую руку; 3-4 — опустить руки
вниз в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (8 раз).

1. *И.п*. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в левой руке.

1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед-вниз, переложить мяч в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, перекладывая мяч из правой руки в левую (6 раз).

1. *И.п.* — основная стойка, мяч в правой руке внизу.

1 — руки в стороны; 2 — присесть, мяч переложить в левую руку; 3 — встать,
руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же, мяч в левой руке (5-6 раз).

1. *И.п. —* стойка на коленях, мяч в правой руке.

1-8 — прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и следя за мячом. То же,
мяч в левой руке (по 6 раз).

**6.** *И.п.* — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.

1-2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка ноги; 3-4 — опустить ногу. То же другой ногой (6-8 раз).

7.И.П. лёжа на спине,мяч в правой руке(упражнение на дыхание)-поднимаем руки ,вдыхаем носом воздух,передаем мяч в левую руку,выдыхаем воздух.(6 раз)

Вы дышите! Не дышите!

Все в порядке! Отдохните!

Вместе руки поднимите!

Превосходно, опустите,

Наклонитесь, разогнитесь,

встаньте прямо, улыбнитесь!

(Обращается к ведущему).

Да, осмотром я доволен —

Из ребят никто не болен,

       Каждый весел и здоров,

       и к занятиям готов.

**3.** Игровое упражнение **«Быстро в колонну!».**

Построение в три колонны, перед каждой ориентир — кубик разного цвета.
По сигналу все играющие разбегаются в разные стороны площадки (зала), через 20-25 с воспитатель произносит: «Быстро в колонну», и каждый должен занять свое место в колонне. Выигрывает та колонна, которая быстро и правильно построилась. Игра-упражне­ние повторяется 2-3 раза.