## Развлечение на зарядку становись

## Конспект старшая группа

## Цель: Формирование потребности в здоровом образе жизни; интереса к физической культуре и спорту и желания заниматься физкультурой и спортом.

## Предварительная работа с родителями:

## 1.Разучивание комплекса зарядки с родителями.

## 2.Разучивание комплекса зарядки с детьми.

## 3.Заучивание речёвки.

## 4.Беседа «В мире нет рецепта лучше. Будь со спортом неразлучен. Проживешь сто лет вот и весь секрет » – старшая мед. сестра.

## ХОД МЕРОПРИЯТИЯ

## Родители находятся в зале.

## Дети заходят под музыку……….

## РЕЧЁВКА: « здоровье в порядке – спасибо зарядке»

## Строятся в одну шеренгу

## Ребёнок: На первый второй рассчитайся, дети делают расчет.

## Ребёнок: Вторые номера четыре шага вперёд. Подравняйся. Смирно. На право раз..два.

**Воспитатель:** Чтоб здоровым быть сполна
Физкультура всем нужна.
Для начала по порядку -
Утром сделаем зарядку!

И без всякого сомненья
Есть хорошее решенье -
Бег полезен и игра,
Занимайся детвора!

Чтоб успешно развиваться,
Нужно спортом заниматься.
От занятий физкультурой
Будет стройная фигура.

## Нам полезно без сомненьяВсе, что связано с движеньем.Вот, поэтому, ребятки,Будем делать мы зарядку

## Ребёнок ( шаг в сторону)

## *Зарядка*

По порядку Стройся в ряд!
На зарядку Все подряд!

Левая! Правая! Бегая, Плавая,

Мы растем Смелыми, На солнце Загорелыми.

Ноги наши Быстрые,
Метки Наши выстрелы,

Крепки Наши мускулы
И глаза Не тусклые.

По порядку Стройся в ряд!
На зарядку Все подряд!

Левая! Правая!
Бегая, Плавая,

Мы растем Смелыми,
На солнце Загорелыми.

 2 ребёнок (шаг в сторону)
Мне **зарядку**делать лень
Каждый ДЕНЬ.
Мне зарядку делать лень
Даже каждый ЧЕРЕЗ ДЕНЬ.
С ней справляюсь еле-еле
Каждую ЧЕРЕЗ НЕДЕЛЮ!

3 ребёнок (шаг в сторону)

Утренняя зарядка
Раз, два, три, четыре, пять –
Начинаем мы вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!
Раз, два, три, четыре –
Руки выше! Ноги шире!
И наклон туда – сюда,
Как по горочке вода!
Я водички не боюсь,
Из ведёрка обольюсь.
Будем закаляться,
Спортом заниматься!

4 ребёнок (шаг в сторону)

На зарядку выходи,
На зарядку всех буди.
Все ребята говорят:
Физзарядка — друг, ребят!

Физзарядка по утрам
Не во вред — на пользу нам!

Воспитатель6

А сейчас уважаемые родители мы покажем вам комплекс упражнений.

Воспитатель: Внимание, приготовились. Выполняем первое упражнение

И.П. ( Комплекс № 8)

1.Руки к плечам

2.Поворот туловища руку в сторону

3.Руки в верх присесть

4.Руки в сторону наклон рука одна в низ, вторая в верх

5.Прыжк ноги врозь руки в стороны

6 Дыхательная гимнастика

7.Руки в стороны руки в верх в стороны в низ

Воспитатель: Внимание, приготовились на лево, раз, два стой.

Вторые номера четыре шага назад .

(Игра запомни своё место)

На право, раз, два, за мной шагом марш

( обходим круг и садимся на стульчики)

Воспитатель: Уважаемые родители понравилась вам зарядка. А теперь просим вас показать нам свою зарядку.

(выходят под музыку родители)

(показывают упражнения)

Воспитатель: Спасибо родителям за новые и интересные упражнения. То, что вы умеете делать зарядку, вы нам показали, а вот умеете ли вы играть в игры – мы сейчас и проверим (объясняются правила игры).

Игра для родителей «Веселый бубен»

Танец «Зарядка»

«Танец маленьких утят»

Воспитатель: Дети вам понравилось, как родители выполняют зарядку

Надеемся, что теперь вы вместе с родителями будете дома выполнять зарядку. И не опаздывать на зарядку в детский сад.