Игровая обучающая ситуации

«На зарядку становись»

Цель: Дать представление о необходимости физических упражнений для здоровья человека.

**Задачи:**

1. Продолжать укреплять здоровье детей, развивать физические качества.
2. Совершенствовать двигательные умения и навыки.
3. Повышать интерес детей к занятиям физической культуры.

Методические приемы: 1 .Сюрпризный момент « Буратино в гостях у детей»

2.11а зарядку становись» -выполнение упражнений. . .

1. Беседа о пользе зарядки.
2. Выводы.

**Ход**

Б: Здравствуй те, ребята. Я пришел к вам узнать как живете, как здоровье? А что, вы по здесь по утрам делаете?

Д: Зарядку

В-ль: Да, Буратино ребята каждый день делают зарядку. Давай, мы тебе сейчас покажем и научим делать зарядку.

Б: Ну хорошо! Давайте.

-Комплекс утренней гимнастики (без предметов)

**Iчасть:**

Ходьба в колонне, ходьба на носках, ходьба и бег по сигналу.

**II часть:** Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. «Хлопок». И.п. — Ноги слегка расставить, руки внизу. 1) руки в стороны, 2) хлопок перед собой, сказать «Хлоп», 3) в стороны, 4) вернуться в И.п. (5 раз).
2. «Сильные». И.п. - руки в стороны. 1) руки к плечам, 2) вернуться в И.п. (6 раз)
3. «Гуси шипят». И.п. — Ноги врозь, руки за спину. 1) наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш», 2) вернуться в И.п. (4 раза).
4. «Кошка». И.п. - Стоя на коленях, руки на поясе. 1-2) Упор на ладони выпрямленных рук, смотреть вперед, сказать «мяу-мяу», 3-4) И.п. (5 раз).
5. «Приседание на корточки». И.п. - Ноги слегка расставить, руки на поясе. 1) присесть, касаясь руками пола, смотреть вперед, сказать «Сели», 2) И.п. (5 раз). ,

Б: Молодцы, ребята, а кто скажет для чего нужно делать зарядку? (ответы детей)

Б: А я не знал!!!

В-ль: Правильно, ребята если вы будете делать зарядку, то вырастите сильными, здоровыми и ловкими.

Б: А сейчас давайте я вас научу своей любимой физкультминутке:

«Здоровье в порядке - спасибо зарядке!»

**Буратино потянулся.**

**Выполнять движения в соответствии**

**Раз - нагнулся.**

**с текстом.**

**Два - нагнулся.**

**Руки в стороны развел,**

**Жест сожаления.**

**Ключик, видно, не нашел.**

***Чтобы ключик нам достать* Повороты вправо-влево*.***

***Нужно* Руки вверх*.***

***На носочки встать* Подъем на носки**

Б: Я теперь понял, ребята. Что спорт-залог хорошего настроения и отличного здоровья.  
Пойду расскажу об этом своим друзьям.  
До свидания ,ребята. Я побежал