

муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Детский сад № 7

ТРАДИЦИЯ «ЗАРЯДКА С ПАПОЙ»
ТЕМА: «УТРО НАЧИНАЕМ ВМЕСТЕ»
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЛАСТЬ: «Физическое развитие»

Разработчик:
Кацкова Марина Юрьевна

Цель: формирование физической культуры детей дошкольного возраста и их родителей. Физическая культура детей начинается с семьи. Лучшей мотивацией ребенка к занятию физкультурой и спортом является личный пример родителей.

Задачи:

1. Формировать интерес к выполнению физических упражнений, стремление детей к совершенствованию физических качеств.
2. Закреплять двигательные умения и навыки;
3. Развивать организованность, дисциплинированность, самостоятельность;
4. Привлекать семьи к воспитанию своих детей.

«Зарядка с папой»

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать. (П. А. Синявский)

Ход мероприятия:

Вводная часть: Дети, сегодня, зарядку проведёт папа Миши. Папа у Миши тренер по фитнесу. Он сильный и умелый. Всем известно, что такие важные качества помогают развивать занятия спортом, зарядкой по утрам. А сейчас мы с вами идём на тренировку.

Папа: Группа стройся. (Ходьба по кругу, чередуя с бегом)

1. Игровое задание «Быстро возьми!»

Дети образуют круг. По сигналу папы ходьба, затем бег вокруг кубиков, которых должно быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» каждый играющий должен взять кубик и поднять его над головой. Тот, кто не успел взять кубик, считается проигравшим. Повторить 2 раза.

Упражнения с палкой

2. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

6. И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

7. И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному с палкой в руках.

Воспитатель: Молодцы ребята, вы выполнили все задания на отлично. Если будем заниматься спортом, то тоже будем такими же сильными и умелыми, как папа Миши. И теперь наш девиз «Здоровье в порядке, спасибо зарядке»

