

*Утренняя гимнастика
совместно с родителями
«На зарядку всей семьёй»*

Цель: формирование
здорового образа жизни в
семье.

❖ Задача: Познакомить родителей с
комплексами утренней
гимнастики, которые
способствуют укреплению
здоровья детей.

Ход мероприятия:

- Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым. А самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки!

Всем известно, какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и детскому организму. «Здоровье в порядке - спасибо зарядке!» - не зря так говорят в народе. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение.

Упражнения, которые вы сегодня будете выполнять, ребёнок может делать с любым членом

вашей семьи. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

- I. Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом, прямой галоп. Лёгкий бег, бег с подскоками, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

II. ОРУ в парах.

1. *«Потягивание».*

И. П.: ноги вместе,
руки в стороны.

Подъём на носки,
руки поднять вверх,
потянуться.

Вернуться в И. П.

Повторить 6 раз.

2. «Качели».

И. П.: то же, ноги на
ширине плеч. Наклоны
туловища в стороны.
Повторить по 4 наклона
в каждую сторону.

3. «Боксёры».

И. П.: Ноги врозь - одна впереди, другая чуть сзади, руки соединены в парах, упираются ладонями друг в друга. Попеременное выпрямление и сгибание рук в парах перед собой.

4. «Вертушка».

И. П.: стоя спиной друг к другу, ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Повороты туловища навстречу друг другу. Повторить

по 4 поворота в каждую сторону.

5. *«Гномы – Великаны»*. И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому.

6. *«Тяни – толкай»*. И.

П.: сидя на полу лицом друг к другу, ноги врозь, выпрямлены, соединены стопами друг с другом, руки сцеплены в парах.

Поочерёдные наклоны туловища вперёд: один напарник за руки тянет на себя другого и отклоняется при этом назад. Повторить по 6 наклонов каждому.

7. *«Весёлый танец».*

И. П.: Стоя боком друг к другу, взявшись за руки. Прыжки поскоками по

кругу друг за другом.

Продолжительность

30 сек.

8. Упражнение с

восстановлением

дыхания.

«Играй

гармонь!»

Здоровье в порядке,
спасибо зарядке!

