

*Утренняя гимнастика*  
Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад №78 города Калининграда

**совместно с  
родителями  
«На зарядку всей  
семьёй!»**

*Подготовили и выполнили  
воспитатели:  
Войтова И. М.  
Завадская Т. В.*

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 поскоками, 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. Поочередное 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!

