

Воспитатель: Былинкина Е.А.

### «Зарядка с папой»

Для чего нужна зарядка?

– Это вовсе не загадка —

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

П. А. Синявский

#### Задачи:

- ✚ Формировать интерес к выполнению физических упражнений, стремление детей к совершенствованию физических качеств.
- ✚ Закрепление двигательных умений и навыков;
- ✚ Развитие организованности, дисциплинированности, самостоятельности;
- ✚ Привлечение семьи к патриотическому воспитанию своих детей.

#### Ход мероприятия:

##### Вводная часть:

Дети, сегодня, зарядку проведёт папа Насти и Вики - Бутунин Алексей Михайлович. Несколько лет назад Алексей Михайлович служил в Армии. Сейчас он служит в полиции. Профессия полицейского, так же важна, как и профессия военного, ведь и те и другие охраняют наш покой.

Какими качествами должен обладать военный служащий? Ответы детей (Смелым, сильным, честным, внимательным, сообразительным, находчивым.)

Только сильные духом и телом люди способны защищать Родину.

Всем известно, что такие важные качества помогают развивать занятия спортом, зарядкой по утрам. А сейчас мы идём на тренировку. Группа стройся. (Ходьба по кругу)

**Основная часть:** Комплекс утренней гимнастики, предложенный папой воспитанника и проверенный воспитателем.

- ходьба на носках, руки вверх;
- ходьба на пятках, руки за спину «полочкой»;
- «танки идут» - ходьба на ладонях и стопах;
- «гуськом» - солдаты в окопах, руки на коленях;
- «солдаты бегут в окопах» - бег змейкой.

Перестроение в три колонны.

### **ОРУ (общее - развивающие упражнения)**

#### **1. «Ножницы»**

И. п. – о. с.: руки вперёд (прямые), сведение и разведение рук (5 – 8 раз)

#### **2. «Пограничники на заставе»**

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; закручивание туловища вправо-влево (5 -8 раз)

#### **3. «Стрелок»**

И.п - лёжа на животе, руки вперёд, вытянуть указательные пальцы, поднимать прямые руки и ноги вверх (прямые), (при поднятии рук и ног говорить «пли») (5 - 8 раз)

#### **4. «Штыки на врага»**

И. п. – о. с.: выпад левой ногой, руку правую вынести вперёд; то же повторить правой ногой (5 – 8 раз)

#### **5. Приседание .**

И. п. – ноги расставлены, руки вперёд; 1 – присели, руки назад 2- вернулись в и. п.; (6 раз)

#### **6. Прыжки.**

И. п. – о. с.: ноги вместе, руки вниз; 1 – ноги врозь, руки в стороны. и. п. (10раз)

**Итоговая часть:** Игра – эстафета «Кто быстрее».

Речёвка.

Мы зарядку не проспали  
Физкультурниками стали  
Знаем мы, что для страны  
Люди сильные нужны.

