**Комплекс утренних упражнений для детей и их родителей «Космонавты».**

Цель: Формирование здорового образа жизни в семье по средствам тематических физических упражнений.

Задача: Познакомить родителей с комплексами утренней гимнастики, укрепить здоровье детей и взрослых, ознакомить ребят с новыми словами.

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. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнения которые вы будете выполнять ребёнок может делать с любым членом вашей семьи. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Художественное слово, пояснение** | **Описание упражнения** | **Младшие дошкольные группы** | **Старшие дошкольные группы** |
| Шагаем к ракете | Ходьба обычная, ходьба на носках, на пятках, ходьба прямым приставным шагом. | 1-2 мин | 3-4 мин |
| Опаздываем на взлётную полосу | Прямой галоп, лёгкий бег, бег с поскоками, бег с захлёстыванием голени, лёгкий бег, ходьба с выполнением дыхательных упражнений. | 1-2 мин | 3-4 мин |
| «В невесомости» | И. П.: то же, ноги на ширине плеч. Наклоны туловища в стороны. | Повторить по 4-5 наклонов в каждую сторону. | Повторить по 6-8 наклонов в каждую сторону. |
| «Гравитация» | 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. | Повтор 5-6 раз | Повтор 7-8 раз |
| «Земля-космос» | И. П.: лицом друг к другу, ноги вместе, руки сцеплены в парах, опущены вниз. Поочерёдное приседание в парах. Повторить по 6 приседаний каждому. | Повтор 5-6 раз | Повтор 7-8 раз |
| «Притяжение» | 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. | Повтор 5-6 раз | Повтор 7-8 раз |
| «От винта» | Стоя боком друг к другу, одноименные руки сцеплены. Прыжки поскоками по кругу друг за другом. | Продолжительность 15 сек. | Продолжительность 30 сек. |
| Упражнение с восстановлением дыхания.  Важно помнить-вдох делаем шумный,короткий, активный. Выдох - абсолютно пассивный,уходит через нос или через рот *(как удобно)*  «Пролетающий спутник» | На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш». | Повтор 3-4 раз | Повтор 5-6 раз |
| -«Обними плечи» | И. п.: стоять ровно и прямо, ноги не ширине стопы; руки согнуты в локтях, подняты на уровень груди и разведены в стороны. При этом одна рука должна размещаться чуть ниже. 1-руки навстречу друг другу до отказа- вдох. Сразу же после этого согнутые в локтях руки сами разошлись в стороны. Выдох уходит абсолютно пассивно через нос или через рот. | Повтор 3-4 раз | Повтор 5-6 раз |

В заключение можно поиграть в подвижную игру:

«Соревнование космонавтов»

Кто больше про прыгает на одной ноге на месте, по кругу. Кто больше присядет и т.д.

«Меткие ребята»

Берём много бумажных листов или газет, мнём из них шарики(они должны быть крепкие, а для этого надо постараться) и бросаем в цель

Подготовила инструктор по физической культуре

первой квалификационной категории Грибкова Д.Л.