

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение № 128
«Детский сад общеразвивающего вида»

«Эмоционально-стимулирующая утренняя зарядка»
(для воспитанников 3-4 лет)

Инструктор физической культуры: Береснева О.В.

Кемерово – 2014

Задачи:

Формировать потребность в двигательной активности. Способствовать овладению имитационным упражнениям, учить передавать простейшие действия некоторых персонажей (зайчиков, лисичек, волка). Через образы зайчиков закреплять прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Оформление зала под лес: солнышко, птички, дерево, игрушки-зверята.

Ход зарядки:

Дети заходят в зал под звуки леса. Инструктор под музыку взмахивает волшебной палочкой, дети закрывают глаза. Инструктор одевает шапочки зайчиков, предлагает посмотреть в зеркало и спрашивает: «Дети, вы в кого превратились».

Инструктор одет в костюм зайчихи мамы и зайчатам предлагает пойти за ней по лесной тропинке. Идем на носках кустики не задеваем, веточки не ломаем, чтобы нас волк не услышал. Побежали на носках, чтобы и лиса нас не слышала (выполняют бег за инструктором через середину, в колонну по одному «веревочкой» в разных направлениях путаем следы). Дети перестраиваются в две колонны, встают около стульчиков (как будто в лесу за пенечками).

О.Р.У.

1-зайка выглядывает

и.п. стоя за стульчиком раз подняться на носки, два и.п.

2-зайка смотрит из-за пня

и.п. стойка руки на поясе раз наклон вправо два и.п. три наклон влево четыре и.п.

3-у зайки ушки слушают звуки в лесу

и.п. руки вверху раз кисти вперед два и.п. три кисти вперед четыре и.п.

4-зайка отдыхает на пенечке

и.п. стойка перед стульчиком раз сесть на стульчик два встать

5-зайка прыгает вокруг стульчика.

Бег по полянке в рассыпную, вдруг появляется лиса, зайцы прячутся за своим стульчиком.

Лиса убегает за дверь, зайцы вновь бегают по полянке, парами танцуют. С появлением лисы вновь прячутся. Под звуки леса возвращаются в группу.