

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский  
сад №69 «Уникум» г. Ставрополя

Мастер-класс  
«Делаем зарядку»

Подготовил  
Воспитатель по физо  
Леонтьева Н.Ю

Ставрополь, 2024

## **Цели:**

- Доставить детям удовольствие от совместной с родителями двигательной деятельности.
- Обогащать родителей знаниям, практическими умениями в выполнении физических упражнений дома.
- Познакомить родителей с нестандартным оборудованием для двигательной активности детей.

Оборудование: гимнастические палочки, обручи, коврики, мячи, колечки (по количеству детей), дорожки для профилактики плоскостопия, модули мягкие (15 штук).

Многие родители считают: если ребенок здоров к чему гимнастика. Чтобы здоровье сохранить и укрепить — нужно делать зарядку, проводить закаливающие процедуры. Как сделать так, чтоб малыш каждое утро делал зарядку? Секрет такой: надеваем спортивную форму и присоединяемся к малышу, получая при этом массу положительных эмоций, заряд бодрости и подтянутую фигуру.

Предлагаем вам мастер – класс по физическому развитию «Делаем зарядку». Все эти упражнения простые и доступные.

## **1. Вводная часть**

Берем ребенка за руку и проговаривая слова выполняем движения:

Нарядили ножки в новые сапожки. (ходьба обычная)

Вы шагайте, ножки, прямо по дорожке.

Вы шагайте, топайте, топайте, топайте. (топающий шаг)

По лужам не шлепайте (на носках)

В грязь не заходите, (прыжки вперед)

Все лужи оббегите! (легкий бег)

## **Основная часть.**

*Упражнения выполняются на ковриках вместе с родителем.*

### **1. «Потягушечки»**

И.п. ребенок стоит спиной к маме, ребенок и взрослый поднимают руки через стороны вверх., поднимаясь на носки, взрослый потягивает руки ребенка вверх ( то же с гимн. палочкой)

## 2. «Насосы»

И.п. стоя лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки.

Ребенок приседает, мама стоит и наоборот. Во время приседания произносим звук сссс ( то же с гимн. палочкой)

## 3. «Обезьянки»

Мама держит ребенка на руках, лицом к себе. Ребенок обхватывает маму ногами, как обезьянка. Мама приседает.

## 4. «Тянем – крутим»

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу держат в руках обруч. Взрослый командует: «тянем» - тянут обруч на себя, «крутим» - крутят в стороны.

## 5. «Рыбки»

И.п. мама стоит расставив ноги в стороны, ребенок лежит на животе между ног мамы , вытянув руки вперед, мама берет ребенка за руки, приподнимает его возвращает в и.п (это же упражнение можно с гимн. палочкой).

## 6. «Мостик»

Взрослый встает на высокие четвереньки, ребенок проползает под «мостиком», взрослый ложится – ребенок перешагивает.

## 8. «Паровозик»

И.п. сидя на полу, взрослый сидит за ребенком; ходьба на ягодицах вперед, назад, произносим “чух-чух-чух”.

### 9.«Дружные ножки»

И.п сидя на полу, ноги в стороны ребенок спиной к маме, упор на руки.  
Одновременно ребенок и мама поднимает левую, правую ногу вверх.

### 10. «Мы сильные»

И.п лежа на спине, держаться двумя руками за палочку. По сигналу «сядем»  
мама поднимает палку, ребенок подтягивается к ней садится.

### **Подвижная игра « Птички в гнездышках»**

Мамы – «гнездышки» они сидят на полу, обняв колени руками. Дети-  
«птички».под музыку «птички» летают. Как только музыка остановилась  
«птички» летят в свои гнездышки. Мамы обнимают своих детей.

( 2-3 раза)

### **Заключительная часть**

Упражнения для профилактики плоскостопия

ходьба по дорожкам (камешки, травка, ребристая дорожка).

Упражнение на осанку

«Держим спинку прямо»

Ходьба с колечком на голове (мама помогает ребенку)

Материал: верхняя часть пластиковых бутылок,

контейнер от «киндер-сюрприза» или мячик,

цветная нить или ленточка.

Нестандартное оборудование – сделанное своими руками из подручных средств и материалов. На изготовление уходит не так уж и много времени, но это придаст интерес к выполнению упражнений.

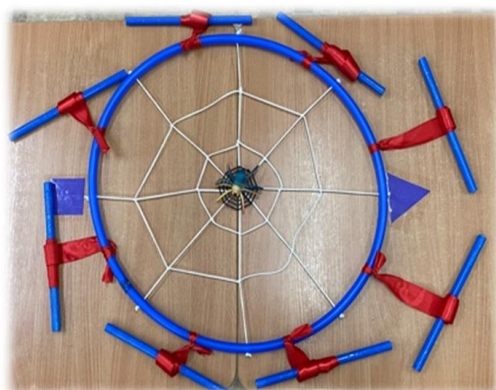
### Игра «Бильбоке»

Цель: Совершенствование умения подбрасывать предмет вверх или ловить его; развивать глазомер, быстроту реакции, координацию движений предплечья кисти и пальцев, ловкости, меткости, глазомера, произвольности поведения, быстроты реакции. Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества, формирование навыков самоконтроля.

Вариант использования: Дети подбрасывают контейнер вверх и бутылочкой ловят его. Если поймали — молодцы!



Игра «Моталочка-паучок» Материал: Палки, шнур, обруч, ленточки.



Цель: Развитие мелкой моторики рук, ловкости, быстроты движений.

Воспитание упорства, настойчивости, позитивного духа соперничества.

Использование: Можно использовать в свободной игровой

деятельности, в соревнованиях. Дети наматывают шнур с привязанным предметом на палочку.

Игра «Попади в цель» Материал: коробка, нарисованное лицо кошки с вырезанным круглым отверстием на месте рта, клюшка, шайба.



Цель: развитие ловкости, навыка попадания в цель, глазомера, координации движений; укрепление мелкой мускулатуры кистей рук.

Гантели и штанга. Материал: выпиленные из дерева штанги, гантели из пластиковых бутылок.



Цель: развитие мышц плечевого пояса и рук.

Использование: выполнение различных общеразвивающих упражнений.

Дорогие мамы и папы, почаще проводите время со своими малышами.

Играйте с ними, занимайтесь физкультурой, доставляя удовольствие себе и детям!