Сценарий утренней гимнастики с мамами в старшей группе
«Утро начинается с зарядки»

Цель: создание условий для эффективного взаимодействия с семьями воспитанников, через применение такой формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, как утренняя гимнастика с родителями.
Задачи:
- познакомить родителей с содержанием утренней гимнастики для детей дошкольного возраста;
- расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей среднего и старшего дошкольного возраста;
- активизировать позицию родителей в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ;
- способствовать повышению стремления родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования у них основ здорового образа жизни;
- создать у родителей и детей чувство радости и удовольствия от совместной деятельности.
Спортивное оборудование: конусы, метки для построения разных цветов, эмблемы.
Технические средства: музыкальный центр, музыкальные записи.
Место проведения: музыкальный зал.

Дети с мамами в колонну по одному по песню «» входят в зал, обходят круг по залу, строятся на месте построения.

И: равняйсь! Смирно! Здравствуйте!
Дорогие мамы! Сегодня, мы с ребятами, приглашаем вас принять участие в утренней зарядке, посвященной празднику «День матери», который в нашей стране будет праздноваться 26 ноября. И сейчас я передаю слово вашим детям.
1 Ребёнок:
«День Матери» – день торжественный,
День радости и красоты!
На всей земле он дарит мамам
Свои улыбки и цветы!
2 Ребёнок:
Наш детский сад поздравить рад
Всех мам на всей планете!
Спасибо мамам говорят,
И взрослые, и дети!
И: для мам, детей дороже
Ничего на свете нет!
И мы сегодня мамам
Шлём…
Все вместе: физкульт привет!
И: мамы и дети, готовы к утренней зарядке?
Тогда начнем! На право, раз, два.

1. Ходьба в колонне по одному ***под песню «»***.
- строевым шагом (30 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд); ***под песню «».***

- на пятках, руки за головой (15 секунд); ***под песню «».***
- в полуприсяди, руки на поясе (15 секунд); ***под песню «»***
- прямыми ногами вперёд, руки за головой (15 секунд); ***под песню «»***
- с переходом на лёгкий бег.

2. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (до 30 секунд) ***под песню «»***;
- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
- с захлестыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
- с остановкой и приседанием лицом в круг и выпрыгиванием вверх, руки вверх (по краю ковра) по сигналу инструктора 3 раза (руки вытянули вперёд, пятки от пола не отрываем);
- с переходом на ходьбу без задания.

3. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания ***под песню «»***, с перестроением по меткам.

Упражнение на восстановление дыхания «Объятия» ***под песню «»***

Звучит песня «»

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п.; 3 - поворот головы влево; 4 – и.п. Выполнить 4 – 6 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, ладони в кулаки. 1 – 4 вращение ладоней в кулаках вперед; 5 – 8 вращение ладоней в кулаках назад. Выполнить по 3 раза.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, прямы руки развести в стороны; 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, прямые руки развести в стороны, 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.

4. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. Пружинистые наклоны вперед на 3 счета, на счет 4 – принять и.п. Пальцами рук стараемся дотянуться до пола. Выполнить не менее 5 подходов.

5. И.п. – стойка на коленях, пятки вместе, носки лежат на полу, руки за головой. 1 – поворот туловища в правую сторону с отведением прямой руки к ногам; 2 – и.п. тоже в левую сторону. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.

6. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги врозь. 1 – приподнять правую ногу над полом, согнув в колени; 2 – и.п.; 3 – приподнять левую ногу над полом, согнув в колени; 4 – и.п. Выполнить по 3 раза для каждой ноги.

7. И.п. – основная стойка, руки за головой. 1 – сели в полный присед, руки вытянули вперёд, пятки оторвали от пола; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 приседаний

8. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки в правую и левую сторону вокруг себя на 4 счета. Повторить по 2 раза в каждую сторону.

Упражнение на восстановление дыхания «Объятия» ***под песню «»***

И: ребята, поприветствуем наших мам утренней речёвкой:
Дети:
Зарядка каждому важна,

Зарядка каждый день нужна!
Мы зарядку выполняли,
Мамы дружно помогали!
И: а сейчас мамы, поприветствуйте ваших детей утренней речёвкой:

Мамы:
Кто любимей всех на свете?
Это вы, родные дети!
Зарядка с вами, просто «Класс!»
Дайте мы обнимем вас!
И: ребята, обнимите своих мам, скажите, как сильно вы их любите.

Дети под песню «» обнимают своих мам. Те дети, которые выполняли зарядку без мам, обнимают воспитателя.

И: ребята, а сейчас мамам пора идти. Проводим наших мам громкими аплодисментами.

Мамы под песню «» выходят из зала.
Дети в колонне по одному, под песню «» выходят из зала.

Сценарий утренней гимнастики с мамами в средней группе
«Утро начинается с зарядки»

Цель: создание условий для эффективного взаимодействия с семьями воспитанников, через применение такой формы физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста, как утренняя гимнастика с родителями.
Задачи:
- познакомить родителей с содержанием утренней гимнастики для детей дошкольного возраста;
- расширить знания родителей о физических умениях и навыках детей среднего и старшего дошкольного возраста;
- активизировать позицию родителей в совместной физкультурно-оздоровительной деятельности в ДОУ;
- способствовать повышению стремления родителей использовать двигательную деятельность с детьми для формирования у них основ здорового образа жизни;
- создать у родителей и детей чувство радости и удовольствия от совместной деятельности.

Спортивное оборудование: конусы, метки для построения разных цветов, эмблемы.
Технические средства: музыкальный центр, музыкальные записи.
Место проведения: музыкальный зал.

Дети с мамами в колонну по одному по песню «» входят в зал, обходят круг по залу, строятся на месте построения.

И: равняйсь! Смирно! Здравствуйте!
Дорогие мамы! Сегодня, мы с ребятами, приглашаем вас принять участие в утренней зарядке, посвященной празднику «День матери», который в нашей стране будет праздноваться 26 ноября. И сейчас я передаю слово вашим детям.
1 Ребёнок:
«День Матери» – день торжественный,
День радости и красоты!
На всей земле он дарит мамам
Свои улыбки и цветы!
2 Ребёнок:
Наш детский сад поздравить рад
Всех мам на всей планете!
Спасибо мамам говорят,
И взрослые, и дети!
И: для мам, детей дороже
Ничего на свете нет!
И мы сегодня мамам
Шлём…
Все вместе: физкульт привет!
И: мамы и дети, готовы к утренней зарядке?
Тогда начнем! На право, раз, два.

4. Ходьба в колонне по одному ***под песню «»***.

- строевым шагом (30 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд); ***под песню «».***
- на пятках, руки за головой (15 секунд); ***под песню «».***
- высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд); ***под песню «»***
- с переходом на лёгкий бег.

5. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (до 30 секунд) ***под песню «»***;
- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
- с захлестыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
- с остановкой и приседанием лицом в круг (по краю ковра) по сигналу инструктора

3 раза (руки вытянули вперёд, пятки от пола не отрываем);
- с переходом на ходьбу без задания.

6. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания ***под песню «»***, с перестроением по меткам.

Упражнение на восстановление дыхания «Объятия» ***под песню «»***

Звучит песня «»

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 - наклон головы влево; 4 – и.п. Выполнить 4 – 6 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – плечи вверх; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 раз.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо, прямы руки развести в стороны; 2 – и.п. 3 – поворот туловища влево, прямые руки развести в стороны, 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.

4. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон туловища к правой ноге с хлопком за коленом; 2 – и.п. 3 – наклон туловища к левой ноге с хлопком за коленом; 4 – и.п. Выполнить по 3 наклона к каждой ноге.

5. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – подтянуться вверх на носки; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 раз.

6. И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги врозь. 1 – приподнять правую ногу над полом, согнув в колени; 2 – и.п.; 3 – приподнять левую ногу над полом, согнув в колени; 4 – и.п. Выполнить по 3 раза для каждой ноги.

7. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – сели в полный присед, руки вытянули вперёд; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 приседаний

8. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 8 прыжков на двух ногах (на носках) в чередовании с ходьбой (8 шагов). Повторить 2 раза.

Упражнение на восстановление дыхания «Объятия» ***под песню «»***

И: ребята, поприветствуем наших мам утренней речёвкой:
Дети:
Зарядка каждому важна,

Зарядка каждый день нужна!
Мы зарядку выполняли,
Мамы дружно помогали!
И: а сейчас мамы, поприветствуйте ваших детей утренней речёвкой:
Мамы:
Кто любимей всех на свете?
Это вы, родные дети!
Зарядка с вами, просто «Класс!»
Дайте мы обнимем вас!
И: ребята, обнимите своих мам, скажите, как сильно вы их любите.

Дети под песню «» обнимают своих мам. Те дети, которые выполняли зарядку без мам, обнимают воспитателя.

И: ребята, а сейчас мамам пора идти. Проводим наших мам громкими аплодисментами.

Мамы под песню «» выходят из зала.
Дети в колонне по одному, под песню «» выходят из зала.

Дети:
Зарядка каждому важна,
Зарядка каждый день нужна!
Мы зарядку выполняли,
Мамы дружно помогали!

Мамы:
Кто любимей всех на свете?
Это вы, родные дети!
Зарядка с вами, просто
«Класс!»
Дайте мы обнимем вас!