



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Калининская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



ВЕСЕЛАЯ ЗАРЯДКА **в рамках выездной оздоровительной сессии** **г. Гусев – г. Зеленоградск – п. Холмогоровка – г. Гусев** **20.07.2023**

Цель: формирование у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни

Задачи:

- развитие умения четко и ритмично выполнять упражнения, согласовывая свои движения с музыкой;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- повышение жизненного тонуса;
- укрепление иммунитета;
- развитие умения дышать через нос;
- развитие умения плавного выдоха;
- формирование умения выполнять движения по показу взрослого.

В комплекс веселой зарядки включены упражнения на развитие координации и равновесия, которые ребенок вполне способен выполнять под присмотром взрослого и при его активном участии уже с трех лет.

Музыкально-ритмические упражнения чрезвычайно полезны для развития координации движений, ловкости, гибкости, выносливости, пластичности, слуха и музыкальности (для воспроизведения музыки используется беспроводная колонка).

Детям дошкольного возраста легче будет заниматься зарядкой, которая скорее напоминает игру, чем занятие. Для этого используются упражнения, подражающие каким-либо животным, имитирующим их повадки и движения, а также какие-либо определенные действия.

Аист ходит по болоту

Ходим, высоко поднимая то левую, то правую ногу, согнутую в колене, и приговариваем: «Аист ходит по болоту»,

Лягушки-попрыгушки

Превращаемся в лягушек: приседаем, разводя колени в стороны, и прыгаем вперед.

Самолет



Администрация МО
"Гусевский городской округ"



Калининская средняя школа



Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции



Превращаемся в самолетики: разведя руки в стороны, выполняем наклоны туловища вправо и влево.

Бабочки

Превращаемся в бабочек: выполняем плавные движения руками, как будто они превратились в крылья бабочки.

Деревья на ветру

Качаемся на ветру, как высокие деревья: поднимаем руки вверх, приподнимаемся на носочках и тянемся, наклоняемся влево и вправо.

Полоса препятствий

Преодолеваем препятствия по пути движения: прыгаем через воображаемые «бревно» или «камень», переходим через «ручей».

Дрова

Рубим дрова: сцепляем руки в замок и опускаем их вниз, проводя между ног.

Финал: повторять быстро движения за ведущим и произносить слова:

Руки к пяткам и к ушам.

На колени и к плечам,

В стороны, на пояс, вверх!

А теперь веселый смех!

Все мальчишки: «Ха-ха-ха!»

Все девчонки: «Хи-хи-хи!»

А все вместе: «Хо-хо-хо!»