

### **Программное содержание:**

- упражнять детей в ходьбе и беге стайкой за воспитателем, закреплять двигательные навыки;
- развивать физические качества и способности;
- дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день, помочь сбросить негативные эмоции.

### **Ход зарядки:**

**Воспитатель:-** Ребята! К нам сегодня пришли гости, давайте с ними поздороваемся.

**РЕЧЕВКА: Чтоб расти и закаляться, не по дням, а по часам  
Нужно спортом заниматься и зарядку делать нам!**

И сегодня мы будем маленькими зайчатами, которые по утрам любят делать зарядку, чтоб быть ловкими, сильными и быстрыми. Согласны. Покружились, покружились и в зайчат превратились.

**Раз, два, три, четыре, пять,  
Зайцы встали дружно в ряд!**

### **I. Вводная часть.**

Ходьба обычная по залу в чередование с корригирующей ходьбой:

**Зайцы вышли погулять, 1.2.3.4.5.** (Ходьба обычная).

**По сугробам они идут и ничуть не устают.** (Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс).

**Чтоб зверей не распугать,**

**В лапы к волку не попасть.**

**Зайцы на носках идут,**

**До деревьев достают.** (Ходьба на носках, руки вверх)

**Зайцы боятся волка,**

**Убегают прочь так ловко.** (Легкий бег)

**До полянки добежали и снова зайцы зашагали.** (Переход на обычную ходьбу). Подготовка к перестроению в звенья.

**Старший заяк выходит,**

**И зайчишек выводит.** (Перестроение в два звена)

### **II.ОРУ основная часть.(общеразвивающие упражнения)**

#### **1.«Зайцы наши боятся волка»**

И.П.: Руки на пояс.

1-2. поворот головы в сторону. Смотрит в стороны он зорко.

3-4. повторить в другую сторону. Повторить 5 раз.

#### **2. «Не растет зимой капуста»**

И.П.: Ноги ширине плеч. Руки на пояс.

1. наклонился вправо, пусто.

2. наклонился влево, пусто. Повторить 5 раз.

**3.«Мёрзнут лапки иногда, зайцы греют их тогда »**

И.П. Ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль туловища.

1. руки приставить на пояс.

2.руки - на плечи.

3. руки поднять вверх.

4. вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

**4.«Любят зайчики снежинки ловить, а из снежинок снежки мастерить»**

И.П. Ноги слегка расставлены. Руки опущены вниз.

1. присесть

2.руки протянуть вперёд.

3. повернуть ладони («поймали снежинку»).

4. вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

**5. «На полянке лесной, зайки прыгают гурьбой»**

И.П. Ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Прыжки на месте, на двух ногах.

На счёт: 1, 2, 3,- прыжки, 4. – хлопок над головой. Выполнить 8 прыжков на месте, на двух ногах.

**6.«Зайцы устали» (упражнение на восстановление дыхания)**

И.П.: Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.

1. руки через стороны вверх. Глубокий вдох через нос.

2-3.наклон туловища вниз, выдох через рот. Повторить 5 раз.

**Воспитатель:- Молодцы зайчата и построились друг за другом.**

**III. Заключительная часть.**

**Вместе мы домой идем, не спешим, не отстаем. (Ходьба с выполнением задания для рук).**

**Лапки вверх, лапки вниз, на носочках потянись.**

**Были зайцы молодцы,**

**Ай – да зайцы хороши!**

**Зайцы выпрямили спинки,**

**Вот и кончилась разминка,**

**Воспитатель обращается к гостям: - Посмотрите на зайчат, как красиво все стоят!**

**Воспитатель:- А сейчас покружились и в ребят превратились.**

**Структурное подразделение**  
Муниципального бюджетного образовательного учреждения  
«Искитимская средняя общеобразовательная школа»  
Находящееся по адресу: п/ст.Юрга-2-я, ул. Новая- 10

**Методическая разработка**  
**режимного момента в средней группе**  
**по сюжетно-игровой утренней гимнастике**  
**«Зайцы»**

Воспитатель: Федотова Е.И

Юргинский район  
2019г

