**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**« Детский сад № 271»**

**Конспект совместной с родителями деятельности:**

**Комплекс утренней гимнастики**

**« В гостях у солнышка»**

**Средний дошкольный возраст**

 **Выполнила: воспитатель Китаева Т. А**

**Ижевск. 2020**

**Комплекс утренней гимнастики « В гости к солнышку».**

**1. Вводная часть.**

- Кто же смотрит к нам в окошко?

Это солнышко, друзья!

Мы захлопаем в ладошки,

Позовём его сюда! ( хлопают в ладоши)

- Тут в корзиночке лежат

Мячики – клубочки.

Освещают всё вокруг-

Маленькие солнышки! ( раздаёт из корзинки мячики для су- джок терапии).

- 1, 2, 3, 4, 5!

Буду солнышко катать.

По ладошке прокачу

И ее пощекочу.

Его по кругу я катаю

И ладошку разминаю.

И по пальцам прокачу

Каждый я пощекочу.

Вверх-вниз, вверх-вниз,

Ну- ка, солнышко, катись.

Сильно солнышко сожму,

Подержу и разожму.

- Сегодня мы пойдём в гости к солнышку. У каждого из вас в руках сейчас маленькое солнышко. А большое солнышко будет заглядывать к нам в окно и смотреть, как вы занимаетесь с его маленькими братьями.

1. « Солнышко освещает нам дорогу» - ходьба друг за другом.

2. « Дотянемся до солнышка»- ходьба на носках, руки подняты вверх.

3 «Солнышко нас обнимает»- ходьба на пятках, руки в стороны.

4. « Полюбуемся солнышком»- ходьба обычная.

**2. Основная часть.**

- Нужно сделать разминку. ( Дети вместе с родителями выполняют упражнения)

**ОРУ с обручем:**

 **1. « Солнышко просыпается».**

 И. П. – ноги на ширине плеч, руки с мячиком вниз

 Выполнение: 1-2 – поднять руки вверх, 3- 4- И.П. ( 6 раз).

 **2. « Солнышко смотрит- проснулись ли ребятки?».**

 И. П.- ноги на ширине ступни, руки с мячом вниз.

 Выполнение: 1- 2 – поднять руки вперёд, поворот вправо, 3- 4 – И.П., 5- 6 – поднять руки вперёд, поворот влево, 7- 8- И. П. ( 4 раз).

 **3. « Солнышко совсем проснулось».**

И. П. – ноги вместе, руки вниз.

 Выполнение: 1-2- присесть, руки с мячом вытянуть вперёд, 3-4 – встать на носочки, руки с мячом вверх, прогнуть спину, потянуться, посмотреть на мяч, 5- 6- И.П. ( 4 раз).

 **4. «Солнышку весело с ребятками».**

И. П. – ноги вместе, мяч на полу, руки на поясе.

 Выполнение: 1- 4- прыжки вокруг мяча, 5- 6- ходьба на месте. ( 4 раз)

 **5. « Солнышко проснулось, потянулось, улыбнулось».**

 И. П. – ноги вместе, руки с мячом внизу.

 Выполнение: 1-2 – дети поднимаются на носочки, мяч вверх- вдох, 3- 4- И. П.- выдох, улыбнуться. ( 6 раз).

**3. Заключительная часть:**

- Большое солнышко, сильное, красивое, оно хочет поиграть с ребятками.

**1.** Подвижная игра« Догони солнышко».

Дети с родителями катят мяч из конца в конец зала и бегут за ними. ( 3- 4 раза).

- Весело вы играли с солнышком. Посмотрите в окно, оно нам улыбается.

- Солнышко мы уважаем, с ним мы в салки поиграем.

**2**. Игра малой подвижности « Солнечный паровозик».

 Ребёнок – ведущий, держа в руках мяч – солнышко, двигается по залу. Кого он заденет, тот встает за ним. В конце игры все участники, взявшись друг за друга, образуют « паровозик». « Паровозик» прощается с гостями и медленно покидает спортивную площадку, отправляясь в группу.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

« Детский сад № 271»

**Конспект совместной с родителями деятельности:**

**Комплекс утренней гимнастики**

**« Колобок»**

**Средний дошкольный возраст**

 **Выполнила: воспитатель Китаева Т. А**

**Ижевск, 2020**

**Комплекс утренней гимнастики « Колобок».**

**1. Вводная часть. Участники входят в зал, встают в круг.**

**-** Сказка – сказка- прибаутка,

Рассказать её не шутка.

Чтобы сказочка сначала,

Словно реченька, журчала,

Чтоб в конце ни стар, ни мал

От нее не задремал.

- Сказок много есть на свете, но скажите дружно дети:

Герой какой сказки всё бежит, а сейчас в корзиночке лежит? ( колобок)

- Колобки скорёй возьмём и зарядку мы начнём ( су- джок терапия)

Пироги испечь хочу.

Руками тесто замешу.

Посильнее разомну. *Энергично сжимаем мяч обеими руками.*

В колобок превращу *Катаем мяч между ладонями*

Испеку я колобок *круговыми движениями*

Колобок румяный бок.

- Мы зарядку продолжаем, с колобком домой шагаем:

 Колобка домой несём- друг за другом мы идём. *Ходьба в колонне по одному*

 Мы по лесу дружно шли – кочки были на пути. *Ходьба с высоким подниманием*

 *колен*

 Болото было впереди- на носочках ты иди. *Ходьба на носках*

Мишке надо подражать, чтобы в лапы не попасть. *Ходьба на ребре.*

Волк попался на пути- от него скорей беги. *Бег в колонне*

От волка убежали, молодцы. Снова шагом ты иди. *Ходьба обычная*

*Дыхательные упражнения « Подуй на колобка».*

Дети разводят руки в стороны- вдох через нос, дуют на колобок – выдох через рот.

*-* Очень жарко колобку, надо на него подуть.

- Вот и к домику пришли, что там будет – посмотри:

**Основная часть.**

**ОРУ с мячом:**

 **1. « Жили- были дед и баба на полянке у реки».**

 И. П. – основная стойка, мяч за спиной.

 Выполнение: 1-2 – наклон головы вправо- влево, 3- 4- И.П. ( 6 раз).

 **2. « И любили они очень на сметане колобки».**

 И. П.- в полуприседе, мяч за спиной.

 Выполнение: 1- 2 – передать мяч из руки в руку, 3- 4 – И.П. ( 6 раз).

 **3. « Хоть у бабки мало сил- бабка тесто замесила».**

И. П. – мяч впереди, пружинка.

 Выполнение: 1-2- мяч вверх, 3-4 – И. П., 5- 6- полуприсед, мяч вниз, 7- 8- И.П. ( 6 раз).

 **4. «Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках».**

И. П. – стоя на коленях, мяч внизу, сед на пятках

 Выполнение: 1- 6- прокатить мяч вокруг себя, 7- 8- И.П. ( 6 раз)

 **5. « Вышел ровный, вышел гладкий, но солёный, а не сладкий».**

 И. П. – сед ноги врозь, мяч внизу.

 Выполнение: 1-2 – перекатить мяч друг другу, 3- 4- И. П. ( 4 раза).

 **6. « Очень круглый, очень вкусный, даже есть немного грустно».**

 И. П. – сед ноги врозь, мяч внизу..

 Выполнение: 1-2 – перебросить мяч друг другу, 3- 4- поймать мяч ( 10 раз).

**3. Заключительная часть:**.

- Колобок наш очень маленький, но по характеру – удаленький.

Он, надёжный, верный друг, нас зовёт скорее в круг.

- колобок в корзинку мы кладём, с его любимым мячом играть начнём.

**Подвижная игра** « Охотники и зайцы».

**Игра малой подвижности, носящая коммуникативный характер**

 **«** Липкий колобок» или « Пылесос и пылинки*».*

Под музыку дети и родители – пылинки исполняют импровизированный танец (кружатся и др.) С окончанием музыки приседают. Под вторую часть музыки «выезжает» ребенок или родитель с колобком в руках. Он дотрагивается до участника и он к нему присоединяется, так он обходит всех участников игры, пока не соберет всех, образуется круг.

- Всякой сказке бывает конец, А кто участвовал в ней – молодец!

 Спокойная ходьба. Выход участников из зала.