

Мастер-класс по физическому развитию сюжетно-игровая гимнастика «Вместе с солнышком» для детей 4–6 лет

Частихина Екатерина Викторовна

Мастер-класс по физическому развитию сюжетно-игровая гимнастика «Вместе с солнышком» для детей 4–6 лет

Цель: формировать у родителей и детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обогащение родительских представлений об утренней **гимнастике**;
- ознакомление родителей и **детей** с комплексом упражнений и здоровьесберегающими технологиями в стихотворной форме;
- **развитие** интереса к занятиям **физической культурой**;
- укрепление сотрудничества семьи и педагогического коллектива.

Оборудование: пластмассовый диск (тарелка).

Содержание **мастер-класса**.

I. Введение. Создание проблемной ситуации.

II. Выполнение комплекса упражнений с родителями.

III. Итог.

Доброго времени суток!

I. Уважаемые, родители, сегодня, в это сложное время, когда мы сидим дома все испытывают дефицит в движениях. Поэтому, всем нам надо активизировать свою двигательную деятельность, укреплять своё здоровье, так как движение - это жизнь!

- А хотите узнать, кто сегодня заглянул ко мне в гости? Тогда отгадайте загадку:

Круглое, тёплое,

Красивое, доброе,

Всем светит, всех греет,

Всех веселит, всем здоровье дарит.

- Вы правильно догадались, это - **Солнце!**

- На дворе весна и нам всем очень хочется, чтобы отступили холодные ветры и наступили тёплые, **солнечные дни**.

- Посмотрите, вот какое **солнышко ко мне прилетело**, оно даже улыбается и дарит вам своё тепло и добро! (*показываю*)

- Я предлагаю вам "**вместе с солнышком**" выполнить комплекс упражнений, пальчиковую и зрительную **гимнастики**, которые будут сопровождаться стихами.

- У меня это пластмассовый диск, ну, а вы можете взять любую лёгкую тарелочку и повторять за мной. Ведь, начиная день с зарядки, люди заряжаются хорошим настроением и бодростью на целый день.

- Итак, взяли диск двумя руками и начали!

II. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам!

Пусть болезни нас бояться,

Пусть они не ходят к нам!

ГИМНАСТИКА В СТИХАХ "ВМЕСТЕ С СОЛНЫШКОМ" (с диском)

1. "Подними **солнце**" - и. п. о. с. руки с диском внизу.

На зарядку **солнышко поднимает нас**

Поднимаем руки мы по команде "раз", - руки вверх, пр. ногу назад на носок

А под ними весело шелестит листва

Опускаем руки мы по команде "два" - в и. п. (*то же с левой ноги*) - 8 раз

2. "Наклоны вправо-влево" - и. п. прямые руки над головой, ноги на ширине плеч.

В теплый **солнечный денёк**

Прилетел к нам ветерок,

Стал он дерево шатать - наклоны вправо - влево

Наши веточки качать (*8 раз*)

3. "**Солнце по кругу**" - и. п. ноги на ширине плеч, руки с диском внизу.

Нарисуем желтый круг,

После лучики вокруг,

Пусть на белом свете

Ярче **солнце** светит - руки движутся по кругу снизу вверх (*4 круга - в правую сторону, 4 - в левую*).

4. "Приседания" - 8 раз.

Сели мы за **солнышком**

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, **солнышко**,

В «*День и ночь*» с ребятами

5. "Наклоны"- и. п. - ноги шире плеч, руки вверх.

Руки вверх надо поднять- 1,2,3,4,5,

Наклониться - 3,4,

Ножки прямо всем держать! (*8 раз*)

6. "Прыжки" - ноги врозь - **вместе**.

Солнце светит к нам в окошко

Мы попрыгаем немножко

Прыг-скок, прыг- скок,

Мы попрыгаем немножко (10-12 раз)

7. Дыхательное упражнение

Солнце поднимаем -воздух набираем

Солнце опускаем - воздух выдыхаем

А теперь, положите своё **солнышко** и поиграем с пальчиками.

Пальчиковая игра "**Солнышко**"

Солнышко, солнышко

Погуляй у речки - шевелить пальцами обеих рук

Солнышко, солнышко,

Разбросай колечки. - поочерёдно соединять пальцы с большим пальцем

Мы колечки соберем,

Золоченые возьмем. - хватательные движения щепотью

Покатаем, поваляем - трут ладонь о ладонь, круговые движения ладоней

И назад тебе вернем! - поднять руки вверх, раздвинув пальцы.

Проведём, друзья, сейчас упражнения для глаз "**ЛУЧИК СОЛНЦА**"

Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной, - моргают глазки

Ну- ка, лучик, повернись, на глаза мне покажись! - круговые движения глазами

Взгляд я влево отведу, лучик **солнца я найду**, - отводят глаза влево

Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду, - отводят глаза вправо

Утром **солнце поднимается**, - поднять глаза вверх

Вечером опускается - опустить вниз.

III. Молодцы! Я, думаю, у вас всё получилось! Теперь вы знаете, как можно провести увлекательную и интересную утреннюю **гимнастику с ребенком**.

Делайте зарядку и будьте здоровы! Благодарю за внимание!