

Конспект утренней зарядки с детьми раннего возраста от 1.5 до 2 лет на тему: «Заячья зарядка»

Программные задачи:

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:

1. Ходьба стайкой за воспитателем.

Воспитатель - «Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идём гулять сейчас
И зовём с собою вас!»

2. Бег стайкой за воспитателем, руками имитируем движения крыльев бабочек.

Воспитатель - «Крылья пёстрые мелькают
В поле бабочки летают.
Раз, два, три, четыре –
Полетели, закружили».

Воспитатель - «Дети мы пришли с вами в лес. Угадайте, кто здесь живет? У него большие уши, а с волками он не дружит. (зайчик) Правильно, ребята! А сейчас мы с вами превратимся в зайчат.

Раз, два, три, мы закружились
И в зайчат мы превратились».

Скачут, скачут в лесочке (*прыжки на месте*)
Зайки - серые клубочки (*руки возле груди, как лапки у зайцев, прыжки*)
Прыг- скок, прыг- скок - (*прыжки вперёд-назад, вперёд-назад*)
Стал зайчонок на пенёк (*встать прямо, руки на пояс*)
Всех построил по порядку, (*повернули туловище вправо, правую руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону*)
Стал показывать зарядку.
Раз! Шагают все на месте (*шаги на месте*)
Два! Руками машут вместе, (*руки перед собой, выполняем движение "ножницы"*)

Три! Присели, дружно встали (*присесть, встать*)
Все за ушком почесали (*почесать за ухом*)
На "четыре" потянулись (*руки вверх, затем на пояс*)
Пять! Прогнулись и нагнулись (*прогнуться, наклониться вперёд*)
Шесть! Все встали снова в ряд (*встать прямо, руки опустить*)
Зашагали как отряд (*шаги на месте*).
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
До свиданья, добрый лес!
Полный сказок и чудес!
Раз, два, три – мы закружились
И в ребяток превратились».