**Веселая разминка для родителей и детей**

 **Средняя группа**

 **«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»**

**Область образования: Здоровье**

**Раздел : Физическая культура**

**Тема: Веселая разминка** **«Здоровье в порядке- спасибо зарядке!»**

**Цель: мотивировать родителей на сотрудничество.Создавать условия для проявления их инициативы,повысить заинтересованность родителей в умении строить отношения с ребенком и педагогами,вносить свои предложения и участвовать в мероприятии «Здоровье в порядке- спасибо зарядке! »**

**Вед:**

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым. а самое главное- здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с **зарядки**! Всем известно какую пользу приносит **утренняя гимнастика не только взрослому**. но и детскому организму. Здоровье в порядке- спасибо **зарядке**!- не зря так говорят в народе. Заниматься **зарядкой** желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнения которые вы сегодня будете выполнять ребёнок может делать с любым членом вашей семьи. Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу.В преддверии праздника День Независимости мы пригласили вас на спортивное развлечение «Здоровье в порядке- спасибо **зарядке**! »

Стук в дверь, заходит Алдар Косе поёт

**Ведущая:** слышите, на наш праздник спешат гости, кто же к нам пришёл? Так это же знаменитый на всю степь герой казахских сказок Алдар Косе.

**Алдар Косе:**  Да, правильно, меня зовут Алдар Косе. Хожу я по всему Казахстану сказки рассказываю, наказываю злых и жадных людей и помогаю добрым, хорошим людям, а ещё я очень люблю веселиться, петь,играть и танцевать.

**Ведущая:** смотри, Алдар Косе, сколько здесь детей и гостей и все мы тоже любим веселиться, тем более, что мы собрались на праздник, который называется: День Независимости.

 **Алдар Косе**. Сегодня к вам пришел я не один, а со своими веселыми помощниками.

В руках шары . **Алдар Косе** с выразительной интонацией продолжает.

-Что это? Шары! А вы знаете, что с шарами можно не только играть, он помогает стать ловким, сильным, быстрым! Ну – ка, быстро в круг вставайте упражненья начинайте!

**Ведущая: Разминка**

Поиграем, друзья! (ответы детей). Тогда повторяем за мной!

Выполняются следующие упражнения:

Первое упражнение: “Стань стройным!” – ходьба на носках по кругу детей и родителей.
Второе упражнение: “Стань сильным!” – прыжки с продвижением вперед.
Третье упражнение: “Стань ловким! Беги, но не упади!” – медленный бег, с переходом на ходьбу.
Четвертое упражнение: “Стань здоровым! Поднимаем руки вверх, вдох! Выдох, руки вниз.

Мы разминку провели, вот какие мы молодцы! А теперь веселые упражнения простые и доступные для каждого.

Дети любят прокатиться

Упражнение " Ходули" ребенок становится на ноги взрослого и взрослый идет вперед

Дети любят похлопать в ладошки

Упражнение " Ладошки" взрослый и ребенок играют друг с другом в ладошки

Утром дети просыпаются и любят подтянуться ,выполняем

Упражнение " Потягушки" берутся за руки ,руки через стороны вверх ,опускают

Любимое упражнение детей Часики

Упражнение " Часики" берутся за руки и наклоны в стороны

Дети любят друг друга потолкать и поэтому

Упражнение " Тяни- толкай" садятся друг к другу спинами и делают наклоны поочереди вперед,руки вдоль туловища на полу

Дети любят покататься и поэтому:

Упражнение " Покатаемся на лодочке" садятся и берутся за руки и делают наклоны вперед

Упражнение" Посмотри в окошечко" встают спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, наклон вперед и смотрят друг на друга.

**Алдар Көсе:**. Мальчишки и девчонки! Мамы и папы! Вы не устали? (ответы детей)

Поиграть со мною не хотите ли? (ответы детей)

А поиграем мы в игру “Кто скорее соберет шарики?”. Сейчас мы посмотрим, какие вы быстрые, ловкие и внимательные. Слушайте внимательно правила игры. У меня шарики двух цветов (красные, желтые). Какого цвета шарик? А этот шарик, какого цвета? По свистку мамы и папы собирают в одну корзину красные шарики, а дети в другую корзину желтые шарики. Посмотрим, кто быстрее справится. Проводится игра “Кто скорее соберет шарики?”. (Можно разбить на команды девочки – мальчики, мамы – папы, игра повторяется 2-3р.)

**Ведущая** Молодцы, Сегодня вы стали сильными и ловкими! Спасибо взрослые. Как дружно и весело мы сегодня с вами играли. А на прощанье у меня для вас сюрприз. **Алдар Көсе** выносит воздушные шары и раздает всем участникам

Ну, а мне домой пора,
До свиданья, детвора!

**Ведущая :** А теперь повторите за мной: " Здоровье в порядке- спасибо **зарядке**!"

 Большое вам спасибо!