**«ЗАРЯДКА С ПАПОЙ»,**

**мероприятие с родителями**

**во II младшей группе.**

**Цель:**

Приобщение родителей к совместным мероприятия в ДОУ, способствующим формированию физической культуры детей дошкольного возраста, стимулирование творческой активности детей и родителей посредством совместной семейной зарядки.

**Задачи:**

* активизация двигательной активности детей;
* повышение интереса воспитанников к спортивным играм;
* вовлечение родительского сообщества в образовательную деятельность детского сада, для формирования основ здорового образа жизни;
* популяризация утренней гимнастики.

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.

П. А. Синявский

**Ход мероприятия:**

**Воспитатель:** Дети, сегодня, зарядку проведут ваши папы. Они сильные, ловкие и смелые Всем известно, что физические упражнения помогают развивать такие важные качества.

**Папа:** Группа стройся, шагом(бегом) марш за мной! (Ходьба по кругу, чередуя с бегом)

**1. «Вырастим большие»**

И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. Поднять руки, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох. Опустить руки, опуститься на всю ступню – выдох. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**2. «Ребята отдыхают».**

Медленная ходьба по залу. Дыхательное упражнение «У-х-х-х» (продолжительность 40 – 60 секунд)

**Упражнения с мячами.**

**1.«Мячик, мячик поиграй»**

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены. Мяч в опущенных руках. Руки с мячом вверх. Вернуться в исходное положение (4 раза).

**2.«Мячик, мячик не спеши»**

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки с мячом перед грудью. Повернуть туловище вправо. Вернуться в исходное положение. Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный.

**3. Дыхательное упражнение «Подуем на мячик»**

4.Ходьба врассыпную с мячами в руках в медленном темпе в течении 20 секунд.

**Упражнения без предметов.**

**1. «Покажи ладошки»**И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, ладошки вверх. Произнести «Вот!» Вернуться в исходное положение (4 раза). Темп умеренный.

**2. «Поиграем пальчиками»** И. п. – сидя на полу, ноги врозь, Руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук. Вернуться в исходное положение (4 раза).  Темп быстрый.

**3. «Достать ладошками коленки»** И. п. – сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклониться к одной ноге. Достать руками носки ног. Вернуться в и.п. Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**4. «Хлопни по ладошке».** И. п. – стоя,ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть одной ладошкой по другой перед собой.  Вернуться в и.п. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

**5. «Веселые ладошки»** Подпрыгивание на месте с хлопками в ладоши. Повторить 6-8 раз.

Физическая культура детей начинается с семьи. Лучшей мотивацией ребенка к занятию физкультурой и спортом является личный пример родителей. Совместные занятия помогают развитию не только физических, но и духовных качеств, укрепляют семейные ценности и, разумеется, способствуют укреплению общественного здоровья.

Полезно начинать день с зарядки, а если рядом любимые родители, то это еще и игра, и праздник, и масса положительных эмоций. Мы решили, что если папы воспитанников проведут для всей группы утреннюю зарядку – это и будет та самая интересная форма взаимодействия взрослых и детей.

Папы могут личным примером показать свое отношение к здоровому образу жизни, продемонстрировать мужские качества, такие как выносливость, сила, ловкость, быстрота и т.п. А для детей (как для девочек, так и для мальчиков) это возможность общения с папой, как с представителем мужского пола.

Такие формы взаимодействия с родителями имеют положительный эффект для всех участников образовательного процесса: родителей, детей и педагогов. Все настраиваются на дальнейшую работу в тесном сотрудничестве.