

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ДЕТСКИЙ
САД КОМБИНИРОВАННОГО ВИДА № 49» Г.ТОБОЛЬСКА (МАДОУ
"ДЕТСКИЙ САД № 49" Г.ТОБОЛЬСКА)**

7а микрорайон , дом 20, г. Тобольск, Тюменская обл.,Российская Федерация,626157, тел:8 (3456)24-51-15
MADOUDS49@mail.ru

**Рекомендации родителям
по проведению двигательной сказки с детьми
тема: «ЗИМНЯЯ ЗАРЯДКА»**

Разработала:
Н.В. Сажина, воспитатель МАДОУ
«Детский сад №49» г. Тобольска

2015 г.

ЗИМНЯЯ ЗАРЯДКА

Предложите ребёнку поиграть в сказку! Начните рассказывать:

В одном сказочном лесу звери нарядили ёлку и хотели встретиться с Дедушкой Морозом. Первым пришёл к ёлочке **КОСОЛАПЫЙ МИШКА**. Он шёл медленно, переваливаясь с боку на бок. Сел под ёлочку и стал ждать.

Предложите и ему стать медвежонком!

Ребёнок встаёт, расставив ноги, наклоняется и ставит руки на пол. «Медвежонок» ходит, переступая одновременно правой ногой и правой рукой, затем левой ногой и левой рукой. Нужно постараться, чтобы ножки не сгибались в коленях при выполнении этого упражнения.

Вторым приполз **КРОКОДИЛЬЧИК**, он тоже хотел получить подарок от Дедушки Мороза!

Ребёнок ложится на животик, упирается согнутыми в локтях руками в пол. Поднимает верхнюю часть туловища и начинает ползти на одних руках, не помогая при этом прямыми ножками-хвостиком (они должны просто волочиться по полу).

А потом прибежал... **ШУСТРЫЙ ЖУК**! Он специально пробудился из спячки, чтобы увидеть своими глазами Дедушку Мороза, ещё и подружку гусеничку позвал. Лапки у жука мёрзли, поэтому он бегал очень быстро, то вперёд, то назад, чтобы согреться.

Ребёнок садится на пол, ставит руки сзади. Ноги немного расставлены и согнуты. Ребёнок поднимает таз над полом и, держа его на весу, начинает движение вперёд, а затем назад на руках и ногах.

Только жук забежал под ёлочку, а вот уже и **ГУСЕНИЧКА** приползла. Торопится, спешит...

Ребёнок садится на коврик, согнув немного колени, руками упирается сзади в пол. Затем поднимает туловище и переносит его к пяткам. После чего одновременно переставляет руки и ноги в исходное положение. Так и продвигается, как гусеница, вперед.

Последним, пятым, прискакал ЗАЙЧОНОК. Стал он прыгать то на одной лапке, то на другой, чтобы согреться. Но что-то долго нет Дедушки Мороза...

Ребёнок стоит, правую ножку отводит назад и берётся за нее правой рукой. Прыгает на одной левой ножке. Затем меняет положение — берется левой рукой за левую ножку, а прыгает на правой.

Решили звери, чтобы веселее и теплее было ждать, поиграть пока в МЯЧИК. Стук-стук, вот как они играли!

Ребёнок садится на корточки, обхватив ручками колени, и начинает подпрыгивать на носочках. Воспитатель в это время стоит рядом и держит руку на макушке ребенка, имитируя игру в мяч.

А в это время ДЕДУШКА МОРОЗ шёл через сугробы по лесу. Вот он один сугроб перелез, потом второй, а потом третий, самый высокий. Воспитатель держит обруч над полом (сначала на высоте 10 см). Ребёнок пролезает внутрь обруча, не держась за него руками. Затем обруч постепенно поднимают выше и выше!

Наконец добрался он до зверят. Подарил им всем подарки и спел вместе с ними новогоднюю песенку!!!