

**Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад № 233»**

**Семинар-практикум «Социально-эмоциональное развитие детей дошкольного  
возраста средствами интеграции музыки, театрализованной деятельности,  
литературы»**

# **«СКАЗОЧНАЯ ЗАРЯДКА»**

**Место проведения: МАДОУ МО г. Краснодар  
«Центр – детский сад № 233»**

**Воспитатель Руденко Ирина Николаевна**



# «СКАЗОЧНАЯ ЗАРЯДКА»

Слушай сказочный народ,  
Собираемся на сход.  
Поскорее в круг ставайте  
И зарядку начинайте!





# УПРАЖНЕНИЕ «ПОТЯГИВАНИЕ»

**Потягушка, потянись!  
Поскорее ты проснись!  
День настал давным – давно,  
Он стучит в твое окно.**





## УПРАЖНЕНИЕ «НАКЛОНЫ»

Буратино потянулся,  
Раз нагнулся, два нагнулся,  
Зашагал и по порядку  
Начал делать он зарядку.





# УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ МЫШЦ ШЕИ И ТУЛОВИЩА

**Жил на свете царь Горох,  
Делал он зарядку.  
Головой крутил - вертел,  
Танцевал вприсядку.  
Плечами уши доставал  
И сильно прогибался.  
Он руки к небу поднимал,  
За солнышко хватался.**





# УПРАЖНЕНИЕ «ДРОВОСЕК»

И веселый дровосек делает зарядку,  
Машет резво топором  
Он для вас ребятки.  
Ноги в стороны поставит,  
Вниз и вверх махнет руками.





## УПРАЖНЕНИЕ «ВЫПАДЫ»

**Иван – Царевич, вот герой!  
Смело он вступает в бой.  
Взмахнет волшебным он мечом,  
И Змей Горыныч нипочем.  
Сделал выпад раз и два –  
Отлетела голова.  
Еще выпад три, четыре –  
Отлетели остальные.**





## УПРАЖНЕНИЕ «ПРЫЖКИ»

Вот лягушка на дорожке —

У нее озябли ножки.

Чтобы ей помочь скорей,

Будем прыгать веселей.





# УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ

**Раз, два - все вдыхаем,  
Три, четыре – выдыхаем.  
Носом вдох, а выдох ртом.  
Шаг на месте мы начнем.**





# УПРАЖНЕНИЕ «ХОДЬБА»

Упражнение начинаем,  
Все на месте зашагаем.  
Руки вверх поднимем выше,  
Их опустим, глубже дышим.





# **СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!**

**Вас всегда рады видеть  
в МАДОУ МО г. Краснодар «Центр – детский сад № 233»**

**по адресу: г. Краснодар, ул. Бульварное Кольцо, 20.  
тел/факс (861) 261-78-91**

**почта ДОУ - [detsad233@kubannet.ru](mailto:detsad233@kubannet.ru)  
сайт ДОУ: [ds233.centerstart.ru](http://ds233.centerstart.ru)**