Утренняя гимнастика.

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Как правило, вводная часть включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.  
Основная часть – общеразвивающие упражнения с предметами (флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и т.п.) Данные упражнения способствуют оздоровлению организма, развивают силу мышц, подвижность суставов, формируют правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве. При выполнении гимнастических упражнений необходимо соблюдать и чередовать исходные положения (стоя, сидя, лежа на спине и животе), так как статическая поза отрицательно сказывается на осанке в целом и на формировании свода стопы ребенка.

В заключительной части утренней гимнастики проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, включаются элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

1. Упражнения на восстановление дыхания
2. Пальчиковые гимнастики,
3. Упражнения для глаз,
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж и другие.

Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

**Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста на стульчиках**

**I часть***(стульчики расставлены по зрительным ориентирам заранее в центре спортивного зала)*

Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек), бег со сменой направления, ходьба приставным шагом вперед (поочередно правой и левой ногой), бег в быстром темпе (15 – 20 сек), ходьба «змейкой» вокруг стульчиков.

**II часть*.*Общеразвивающие упражнения на стульях**

1. И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

*Выполнение:*

1 – Поднять руки в стороны.  
2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 5 – 6 раз.

*Темп:* быстрый.

2. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.

*Выполнение:*(cмена положения ног)

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.  
2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

*Дозировка:* 5 – 6 раз.

*Темп:* быстрый.

3. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение:

1 – Наклониться вправо.  
2 – Вернуться в исходное положение.  
3 – Наклониться влево.  
4 – Вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

*Темп:* средний.

4. И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

Выполнение:

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
2 – Вернуться в И.П. (выдох)  
3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
4 – Вернуться в И.П. (выдох)  
5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)  
6 – Вернуться в И.П. (выдох)  
7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
8 – Вернуться в И.П. (выдох)  
9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
10 – Вернуться в И.П. (выдох)

*Темп:* средний.

5. И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

*Выполнение:*

1 – Присесть.  
2 – Встать, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 4 – 5 раз.

*Темп:* средний.

6. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

Выполнение:

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.  
2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.  
3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.  
4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

*Дозировка:* 6 раз.

*Темп:* средний.

7. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

*Выполнение:*прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

*Дозировка*: 2 серии по 10 прыжков. Дети идут обычной ходьбой по залу друг за другом. Воспитатель предлагает детям помочь убрать стулья. Воспитатель оставляет 1 стул в центре зала для игрового задания «Кошка и птички».

8. *Игровое задание «Кошка и птички».* В центре зала на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, на голове одета шапочка «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают на стульчики.

*Дозировка:* 2 раза.

Обычная ходьба по залу в колонне друг за другом.

**III часть** (cм. [***Приложение 1***](http://festival.1september.ru/articles/519599/pril.doc))

**I неделя:**

а)Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Насос»  
б) Гимнастика для ног «Медведь»

**II неделя:**

в) Массаж тела «Лягушата»   
г) Пальчиковая игра «Рисунок»

**Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста**

*Воспитатель в группе загадывает загадку детям:*

Зимой беленький,  
Летом серенький.  
Никого не обижает,   
Сам всех боится. *(Зайчик)*

**Воспитатель:**Правильно, это зайчишка. Он к нам в гости спешит и проведет с нами зарядку.

*Появляется зайчик (игрушка «Би-ба-бо»). Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал.*

**I часть.**

Ходьба обычная в колонне, бег в прямом направлении и «змейкой», ходьба на носках, на пятках (в чередовании по 8 шагов), бег с остановкой по сигналу, ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег с ускорением, ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба.

**II часть.**

**Общеразвивающие упражнения без предметов**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Зайка вырастет большой»** | 1. И.П. – О.С., руки опущены.   *Выполнение:* 1 – поднять руки через стороны вверх, хорошо потянуться, поднявшись на носочки. Вдох. 2 – Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у – х – х – х – х». *Дозировка: 6 раз.* *Темп:*средний. *Указание детям:*«Сохраняйте устойчивое положение тела». |
| **«Зайка тренирует лапки»** | И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз *Выполнение:* 1 – Поворот вправо с отведением правой руки назад, посмотреть на отведенную руку. 2 –вернуться в И.П. 3 – Поворот влево с отведением левой руки назад, посмотреть на отведенную руку. 4 – вернуться в И.П. *Дозировка:*по 3 раза в каждую сторону. *Темп:*средний *Индивидуальные указания.* |
| **«Зайка приветствует ребят»** | И.П. – стоя, ноги параллельно, руки за спину –ладонь на ладонь. *Выполнение:* 1 – Наклон вперед (руки остаются за спиной) 2 – И.П.  *Дозировка: 5 раза.* *Темп:*средний |
| **«Зайчишка тренирует лапки»** | И.П. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед- вверх 2 – развести ноги в стороны 3 – соединить ноги вместе 4 – вернуться в И.П. *Дозировка: 5 раз* *Темп: медленный* |
| **«Зайчишка – спортсмен»** | И.П. – лежа на спине, руки вытянуты за головой. *Выполнение:* 1 – Поднять согнутую в колене правую ногу; хлопнуть в ладоши под ней. 2 – И.П. 3 – Поднять согнутую в колене левую ногу; хлопнуть в ладоши под ней. 4 – И.П. *Дозировка: п*о 3 раза каждой ногой *Темп:*средний *Показ и объяснение воспитателя* |
| **«Зайка-прыгун»** | И.П. – ноги параллельно, руки на поясе. *Выполнение:*прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. *Дозировка*: 2 серии по 10 прыжков. *Дыхание*произвольное. *Указание детям:*«Прыгайте легко, высоко». Показ ребенка. Поощрения. |

**III заключительная часть**

*Ходьба по залу в колонне по одному.*

***Подвижная игра «Зайка серенький сидит»***

*Дети в центре площадки – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:*

|  |  |
| --- | --- |
| Зайка беленький сидит | *Присаживаются в полуприсед* |
| И ушами шевелит. Вот так, вот так! Он ушами шевелит. | *Покачивают головой, держа вытянутые ладони (или указательные пальцы), прижатыми к ушам.* |
| Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать. | *Прыжки на двух ногах на месте.* |
| Кто-то зайку испугал, Зайка – прыг и убежал. | *Дети убегают в заранее отведенное место.* |

*Дозировка:*2 – 3 раза.

***Дыхательное упражнение «Волки»***(по Б. Толкачеву)

**Воспитатель:**Ребята, как вы думаете, кто зайку напугал? Да, конечно, волк.

*Дети, стоя, чуть прогнувшись в пояснице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук «у – у – у – у…» Обычная ходьба по залу.*

**I неделя:**(см. [***Приложение 2***](http://festival.1september.ru/articles/519599/pril.doc))

1. Дыхательное упражнение «Волки»
2. Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

**II неделя:**

1. Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»
2. Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»