

Егорова Елизавета Виталиевна,
инструктор по физической культуре,
МБДОУ Детский сад №5 «Радуга» ГО «город Якутск»
« Утренняя гимнастика для детей дошкольного возраста»
(Общеразвивающие физические упражнения)

Цель и задачи утренней гимнастики в ДОУ «Основу в формировании здорового образа жизни ребенка закладывает правильно подобранная и увлекательная утренняя гимнастика»

Для чего нужна зарядка?-

Это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать

И весь день не уставать.



Целью проведения утренней гимнастики являются:

- формирование и совершенствование двигательных навыков при помощи утренней гимнастики;
- сохранение и укрепление здоровья ребенка;
- изучение и внедрение инновационных приемов и подходов в проведении утренней гимнастики;

Задачей проведения утренней гимнастики является:

- формировать у детей осознанного отношения к здоровому образу жизни;
- помогать в изучении и совершенствовании двигательных навыков детей, посещающих детский сад;
- развивать у детей интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- в соответствии с возрастными потребностями и возможностями ребенка подбирать утреннюю гимнастику;
- воспитывать у детей целеустремленность;
- организовать, инициативность, трудолюбие.

Для утренней гимнастики подбираются задачи оздоровительные, образовательные (обучающие) и воспитательные, например:

Образовательные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повысить жизненный тонус;
- тренировать терморегуляционный аппарат;

Обучающие:

- учить детей дышать через нос;
- упражнять в плавном выдохе;

-формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Воспитательные:

-воспитывать привычку здорового образа жизни.

-воспитывать у детей интерес к утренней гимнастике;

-приучить к самостоятельному созданию условий для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.

1. Вводная часть:

Ходьба в колонне друг за другом, ходьба на пятках, руки за голову, обычная ходьба, бег в колонне друг за другом (15сек.)

Ходьба в колонне, ходьба на носочках, руки на пояс, обычная ходьба, легкий бег (20сек, ходьба звеньями.)

2. Комплексы общеразвивающие упражнения для дошкольного возраста .

Комплекс № 1

Без предмета.

1.-Исходное положение – ноги на ширине ступни, руки на пояс.

1-руки в стороны.

2- исходное положения.

3- руки в стороны.

4- исходное положения.

2.- Исходное положения-ноги на ширине плеч, руки за головой.

1-поворот туловища вправо, руки в стороны.

2-исходное положения тоже влево (8раз)

3.-Исходное положения –ноги на ширине плеч, руки вниз.

1 -Руки в стороны.

2-Наклон к правой ноге .

3-Выпрямляться руки в стороны

4-Исходное положения (6-8 раз).

4.-Исходное положения- основная стойка- руки на пояс

1-2-присесть, руки вынести вперед.

3-4-исходное положения. (6-8 раз)

5.-Исходное положения- основная стойка руки внизу.

1-правую ногу в сторону, руки в стороны.

2-правую руку вниз, левую вверх.

3-руки в стороны.

4-приставить правую ногу вернуться в и.п.

Тоже в лево (8раз).

6-Исходное положения- основная стойка- руки на пояс.

1-Правую ногу вперед на носок.

2-В стороны (вправо)

3-Назад

4-Тоже влево левой ноге (6-8 раз).

Выполняется в среднем темпе под счет или музыкальное сопровождения.

Комплекс № 2

Без предмета.

1. Исходное положения- основная стойка. Круговые движения головы в левую и правую стороны.
2. Исходное положения- стойка ноги врозь наклон левую, правую сторону.
3. Исходное положения – стойка ноги врозь
 - 1-повороты туловища в левую сторону
 - 2-и.п
 - 3- тоже в правую сторону.

4-исходное положения.

4. Исходное положения, ноги врозь
 - 1-наклон к правой ноге
 - 2- исходное положения
 - 3- наклон к левой ноге

4-исходное положения

5. Исходное положения- сед упор, «Велосипед»

Круговые движения ног.

6. Исходное положения сед упор сзади «Ножницы»

Ноги прямые с крестиками.

7. Прыжки на месте.

Комплекс № 3.

Без предмета.

- 1.-Исходное положения- основная стойка руки на поясе.

1. Руки за голову, правую ногу назад на носок.

2. Вернуться в исходное положения тоже левой ногой (6-8раз)

2.-Исходное положения, руки на поясе.

1-поворот в право, правую руку вправо.

2-вернуться в и.п. тоже в лево (5-6раз).

3.-И.п- основная стойка вдоль туловища.

1- выпад правой ногой вперед

2-3 пружинистые покачивания.

4-вернуться в и.п. тоже левой ногой.(5-6раз)

4-И.П.ноги на ширине плеч, руки внизу.

1- руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги

3-выпрямиться, руки в стороны

4-вернуться в и.п. тоже к правой ноге(5-6раз)

5.- И.п.-сидя на полу, руки в упоре сзади

1-поднять вверх-вперед прямые ноги (угол)

2-вернуться в и.п.(5-6раз)

6.-И.П-основная стойка руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах- левой вперед, правой назад.

Прыжком сменить положения ног.Выполняется под прыжки(3-4 раз)

счетвоспитателя (1-8 раз) затемназад, снова

Комплекс №4

Общеразвивающая упражнения с обручем.

1.-Исходное положения – основная стойка обруч внизу.

1-поднять обруч вперед

2-вверх вертикально

3-вперед

4-и.п. (5-6раз)

2.- И.П. ноги на ширине плеч, обруч внизу.

1-поворот туловища вправо, руки прямые

2-и.п. тоже влево (5-6 раз)

3.-И.П-стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью.

1-поднять обруч вверх

2-наклон вперед руки прямые

3-обруч, прямо вперед

4-и.п. тоже влево (7-8 раз)

4.-И.П.-основная стойка в обруче, руки на поясе обруч на полу.

1-присесть, взять обруч с боком

2-выпрямиться обруч у пояса, руки согнуты.

3-присесть, положить обруч

4-и.п (5-6раз)

5.- И.П. сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью

1-2 наклониться, коснуться пола между носками ног 3-4 и.п

(6-7 раз).

6.-И.П-О.С. руки на поясе, обруч на полу

Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раз)

Комплекс №5

Общеразвивающая упражнения с палкой.

1.-Исходное положения- основная стойка палка внизу.

1-палку вперед, правую ногу назад на носок

2-и.п.тоже левой ногой (5-6раз)

2.- И.П-О.С палка вверху, руки прямые

1-присесть, палку вперед

2-исходное положения (6-7раз)

3.-И.П-С.Т ноги врозь, палка внизу.

1-2 поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать.

3-4 исходное положения тоже влево (5-6раз)

4.-И.П- сидя ноги врозь, палка на коленях

1- палку вверх

2- наклоняться к правой ноге, коснуться носка

3-выпрямляться, палку вверх

4-и.п тоже к левой ноге (5-6 раз)

5.-И.П- лежа на спине, палка в прямых руках за головой

1-поднять правую ногу, коснуться палкой голени ноги

2- и.п тоже левой ногой (5-6раз)

6.-И-П- лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой

1-2 прогнуться, палку вынести вперед

3-4 исходное положения (5-6 раз)

Комплекс № 6

Общеразвивающая упражнения с кубиками.

1.- Исходное положения- основная стойка.

1-кубики на двух руках

2-поднять руки в стороны

3-вверх

4-и.п

2.-Исходное положения- стойка ноги врозь

1-кубики держать в руках

2-руки вверх

3-наклоны левую и правую стороны

4-и.п.

3.-Исходное положения- основная стойка кубики в руках

1- положить кубик

2- взять кубик (2-3 раз)

4.-Исходное положения- основная стойка

кубики в руках.

1-Руки вперед, присесть.

2-основная стойка.

3- 4 так же повторяем.

5.- И.п.- основная стойка.

1-руки в стороны с кубиками, выпад вперед правой ногой.

2-исходное положения.

3 -Так же левая нога вперед

4 -Исходное положения.

6.-Прыжки на месте кубики на руках.

1-прыжок руки ноги в сторону.

2- исходное положения.

3-4 так же повторяем.

Комплекс № 7

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. -Исходное положения- основная стойка мяч правой руке

1-руки в стороны

2-руки вверх, переложить мяч в левую руку

3-руки в стороны

4-вернуться в исходное положения (6-8 раз)

2.-И.П- ноги на ширине плеч, мяч правой руке

1-2 поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его 2-я руками.

3.-Исходное положения- ноги на ширине плеч, мяч в правую руку

1-2 наклон вперед- вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой.

3-4 вернуться, затем из левую и правую руку(6-8 раз)

4.-И.П ноги на ширине плеч, мяч в правую руку

1-2 присесть, ударить мяч о пол, помять 3-4, вернуться в и.п.
(6 раз).

5.-И.П. стоя на коленях, сидя на пятках мяч в правой руке.

1-4 наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя,
5-8 вернуться в и.п. тоже влево (6-8 раз).

6.- И.П.-основная стойка, руки на пояс,мяч на полу .

Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо, влево в чередовать
ходьбой на месте (3-4 раза).

3. Заключительная часть:

Ходьба с постепенным замедлением. Проверка осанки у зеркала.

Релаксация «Тепло-холодно»

Преставим, что нам стала ходно- мы сжимаем себя руками, напрягаемся.

Нам тепло- руки в стороны, расслабляемся (повторить 3-4 раза).

