

ВВЕДЕНИЕ.

**«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;
- организованность, инициативность, трудолюбие.

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

Оздоровительные:

- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повысить жизненный тонус;
- укрепить иммунитет;
- 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.

Противопоказания для проведения утренней гимнастики:

- расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

Виды утренней гимнастики.

Комплексы утренней гимнастики реализуются в общих принципах:

- **доступность:** упражнения и игры соответствуют физической подготовке дошкольников, объяснения и показ понятны;
- **эффективность и польза:** зарядка развивает детей, улучшает их физическое состояние;
- **позитивность:** воспитанники ДОО выполняют зарядку для хорошего настроения, если ребёнок не расположен к физической активности (болен, расстроен), его не принуждают заниматься.

Чтобы зарядка вошла в привычку у детей, она должна увлекать их и приносить радость. Для создания устойчивой мотивации дошкольников к выполнению утренней гимнастики воспитатель подбирает интересные упражнения, проводит занятие в игровой форме или привлекает необычный инвентарь. Рассмотрим подробнее, какой бывает зарядка в детском саду.

Общеразвивающая гимнастика — простой комплекс упражнений, не объединённых каким-либо сюжетом, направлен на стимулирование двигательной активности. Выполнение движений, как правило, проходит по стихотворным текстам или под музыкальное сопровождение. Аудиозарядка проводится в детском саду с первой младшей группы, мелодия помогает малышам почувствовать темп движений. Утренняя гимнастика может проводиться под «живой» аккомпанемент в музыкальном зале или с использованием аудиозаписей.

Длительность утренней гимнастики

Общая продолжительность зарядки (от сигнала к сбору до команды разойтись после гимнастики) определяется возрастом детей:

в первой младшей группе — 4–5 минут;

во второй младшей — 5–6 минут;

в средней — 6–8 минут;

в старшей — 8–10 минут;

в подготовительной — 10–12 минут.

Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

- * – построение
- * – 2–3 вида ходьбы
- * – 1 вид бега
- * Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

2. Основная часть. ОРУ.

- * – упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса
- * – упражнение для мышц туловища
- * – для ног и туловища
- * – комбинированное
- * – прыжки с чередованием ходьбы
- * – упражнение на дыхание

3. Заключительная часть (ходьба)



Комплексы утренней гимнастики в младшей группе.

СЕНТЯБРЬ 1-Й КОМПЛЕКС «КУРОЧКИ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.

1) Упражнение «Курочки машут крыльями».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.

2) Упражнение «Курочки пьют воду».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу.

Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.

3) Упражнение «Курочки клюют зерна».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.

4) Упражнение «Курочки ищут червячка».

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.

5) Упражнение «Сильные крылья».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз.

Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.

6) Упражнение «Курочкам весело».

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д- 2 раза по 6 раз.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Перестроение из круга. Бег быстрый. Игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее),

2-Й КОМПЛЕКС «САМОЛЕТ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.),
обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.),
построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Самолет».

И.п. ноги слегка расставлены, руки вниз.

Руки в стороны – «крылья самолета», вернуть в И.п.- «улетел самолет». Д-6 раз.

2) Упражнение «Самолет выбирает место посадки».

И.п. ноги врозь, руки в стороны.

Наклон вперед, поворот головы в одну, другую сторону, И.п. – Д-6 раз.

3) Упражнение «Посадки».

И.п. ноги слегка расставить, руки за спину.

Руки в стороны, присесть – «опустился на землю», вернуться в И.п. Позже говорить «сели» – Д-6 раз.

4) Упражнение «Летчики отдыхают».

И.п. лежа на спине.

Повернуться на бок, живот, другой бок, и опять на спину, дыхание произвольное. Д-6 раз (по 3 раза в каждую сторону).

5) Упражнение «Летчикам весело».

И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинки»), затем перейти на подпрыгивания. Д-2-3 раза по 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Дыхательное упражнение «Поиграем на дудочке». (30 сек.). Дети возвращаются в группу.



ОКТЯБРЬ

1-Й КОМПЛЕКС «МУЗЫКАЛЬНЫЕ ИГРУШКИ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Погремушки».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить за спину. Д-6 раз.

2) Упражнение «Барабан».

И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной.

Наклониться, постучать указательными пальцами по коленям, сказать «бум-бум», выпрямиться. Д-6 раз.

3) Упражнение «Дудочка».

И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу.

Подняться на носки, поднести руки ко рту, сказать «ду-ду-ду», встать на полную ступню, опустить руки. Д-6 раз.

4) Упражнение «Гармошка».

И.п. стоя на коленях, руки на поясе, развести руки в стороны.

«Играем на гармошке, тра – ля-ля», поставить руки на пояс. Д-6 раз.

5) Упражнение «Пианино».

И.п. сидя, ноги врозь, руки внизу.

Наклониться, руки вытянуть вперед, «поиграем пальчиками на пианино», выпрямиться, руки опустить вниз. Д-6 раз.

6) Упражнение «Всем весело».

И.п. ноги слегка расставить, руки вниз.

2-3 пружинки и 6-8 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой на месте.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дыхательное упражнение «Надуем шар» Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС «ЧИСТЮЛИ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2) Упражнение «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

3) Упражнение «Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину.

Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 4—5 раз.

4) Упражнение «Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5) Упражнение «Чтобы чистым быть всегда, людям всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс.

Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

НОЯБРЬ

1-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с выполнением задания; на сигнал: «Лягушки!» присесть, затем обычная ходьба; бег, как бабочки, помахивая руками, затем обычный бег.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1) «Флажки вверх»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу.

Поднять флажки вверх, помахать ими (рис. 4), опустить флажки, вернуться в исходное положение.

2) «Приседания»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, флажки в согнутых руках у плеч.

Присесть, вынести флажки вперед (рис. 5). Встать, вернуться в исходное положение.

3) «Наклон вперед»

И. п. — сидя ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч.

Наклониться вперед, коснуться пола палочками флажков, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4) «Флажки в сторону»

И. п. — стойка на коленях, флажки в обеих руках внизу.

Поднять флажки вверх и помахать ими вправо (влево), опустить, вернуться в исходное положение.

5) Игровое упражнение «Поймай комара».

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег вокруг кубиков (кубики по количеству детей поставлены по два, плотно один к другому). Ходьбу и бег проводят в обе стороны по сигналу воспитателя.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1) «Хлопочек»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу.

Поднять кубики через стороны вверх и стукнуть ими, опустить кубики, вернуться в исходное положение.

2) «Кубик на пол»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках за спиной.

Присесть, положить кубики на пол; встать, выпрямиться, руки произвольно; присесть, взять кубики, вернуться в исходное положение.

3) «Наклон вперед»

И. п. — стойка на коленях, кубики в обеих руках у плеч.

Наклониться вперед, положить кубики подальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение. _

4) И. п. — стоя перед кубиками, руки произвольно.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному с кубиками в руках. По сигналу воспитателя поднять кубик (не более чем на 3—5 секунд), опустить и так несколько раз во время ходьбы.

ДЕКАБРЬ

1-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с платочками.

1) «Показали платочек»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

Выпрямить руки вперед — показали платочек, вернуться в исходное положение.

2) «Платочек в сторону»

И. п. — стоя ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу.

Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3) «Приседания»

И. п. — стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу.

Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

4)

И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке.

Прыжки на двух ногах, помахивая платочком над головой, в чередовании с небольшой паузой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.). Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (15 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (15 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1) «Руки в стороны»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.

Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение.

2) «Приседания»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Присесть, руки вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

3) «Наклоны»

И. п.— стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2—3 покачивания.

4) «Ноги к себе»

И. п.— сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение.

5) «Прыжки»

И. п.— прыжки на месте вокруг себя.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.



ЯНВАРЬ

1-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба и бег змейкой между предметами (кубики, кегли, набивные мячи). Ходьба и бег врассыпную.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с обручем.

1) «Обруч вверх»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом рук с боков на груди.

Поднять обруч вверх, посмотреть в окошко; опустить обруч, вернуться в исходное положение.

2) «Обруч вперед»

И. п.— стоя ноги на ширине ступни, обруч хватом рук с боков на груди.

Присесть, обруч вынести вперед; выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3) «Обруч в сторону»

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч хватом с боков в согнутых руках перед собой.

Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.

4) «Обруч на пол»

И. п. — стоя в обруче, ноги слегка расставлены.

Прыжки на двух ногах в обруче, в сочетании с небольшой паузой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег по кругу (15 сек.).

Ходьба обычная (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!»

легкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1) «Моторчики»

И. п.— ноги на ширине ступни, руки перед грудью согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки.

Круговые движения рук перед грудью, одна рука вращается вокруг другой (рис. 6).

2) «Колобок»

И. п.— ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, подняться, убрать руки за спину, вернуться в исходное положение.

3) «Половинка»

И. п.— сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног (рис. 7), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

4) «Ножницы»

И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

Ходьба в колонне по одному.

ФЕВРАЛЬ

1-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носочках (10 сек.), ходьба с высоким подниманием колен (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения с погремушками

1) «Погремушка вверх»

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки внизу.

Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить погремушки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

2) «Погремушка впереди»

И. п. — ноги на ширине ступни, погремушки у плеч.

Присесть, вынести погремушки вперед, позвонить, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

3) «Погремушка на пол»

И. п. — сидя ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч.

Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять погремушки, вернуться в исходное положение.

4) «Погреми»

И. п. — стоя ноги слегка расставлены, погремушки у плеч.

Прыжки на двух ногах, с поворотом вокруг своей оси вправо (влево); 2-3 раза.

Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).

Ходьба в колонне по одному.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.). Медленный бег (20 сек.).

Обычная ходьба (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба на носках (10 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Упражнения без предметов

1) «Потягушки»

И. п. — ноги слегка расставлены, руки внизу.

Поднимаясь на носки, поднять руки вверх, потянуться, вернуться в исходное положение.

2) «Повороты в стороны»

И. п.— ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Поворот туловища вправо (влево), вернуться в исходное положение.

3) «Наклоны туловища»

И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Игровое упражнение «Пчелки».

Бег врассыпную, подняв руки в стороны и покачивая ими, протяжно произносить «Жу-жу-жу» (пчелки жужжат, но никого не жалят).

Ходьба в колонне по одному.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба змейкой (25 сек.). Ходьба по залу в колонне по одному (20 сек.). Дети возвращаются в группу.



МАРТ

1-Й КОМПЛЕКС «МЫШАТА»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (15 сек.), ходьба в полуприседе (10 сек.), обычная ходьба (10 сек.), обычный бег (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Мышки проснулись».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – руки вперед. 2 – руки в стороны. 3 – руки вверх. 4 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Мышки спрятались от кошки».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1 – присесть, руки за спину, голову опустить. 2 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Мышки завтракают».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на плечах.

1 – наклон вперед, руками дотронуться пола. 2 – И.П.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

4) Упражнение «Мышки отдыхают».

И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

5) Упражнение «Мышки радуются».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС «ЦИРКОВЫЕ МЕДВЕЖАТА»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Сильные медвежата».

И.П.: основная стойка руки в стороны.

1 – руки поднять к плечам. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Умные медвежата».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1– наклон вправо, 2 - И.П. 3–наклон влево, 4 - И.П.. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

3) Упражнение «Медвежата отдыхают».

И.П.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

1 – перекатиться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – перекатиться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

4) Упражнение «Хитрые медвежата».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – присесть, руки вперед. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

5) Упражнение «Веселые медвежата».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

АПРЕЛЬ

1-Й КОМПЛЕКС «ПОХОД В ЛЕС»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), ходьба приставным шагом вперед (10 сек.), бег змейкой (15 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Высокие деревья».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – руки вперед. 2 – руки вверх, встать на носочки. 3 – руки вперед. 4 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Деревья качают ветвями».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх.

1 – наклониться вправо. 2 – И.П. 3 – наклониться влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

3) Упражнение «Солнышко над полянкой».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади.

1 – поднять правую ногу. 2 – И.П. 3 – поднять левую ногу. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой ногой. Темп умеренный.

4) Упражнение «Мышки отдыхают».

И.П.: лежа на спине, руки на полу над головой.

1 – поворот вправо. 2 – И.П. 3 – поворот влево. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

5) Упражнение «Мышки радуются».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Прыжки на месте, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (10 сек.), ходьба змейкой (20 сек.), ходьба в колонне по одному с заданиями для рук (20 сек.). Дети возвращаются в группу.

1-Й КОМПЛЕКС «ЛИСИЧКА-СЕСТРИЧКА»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (15 сек.), прыжки на двух ногах с продвижением вперед (15 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (10 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Лисичка здороваётся с ребятами».

И.П.: основная стойка руки опущены.

1 – правую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. 2 – И.П. 3 – левую руку вытянуть вперед, повернуть ладонкой вверх. 4 – И.П. Повторить по 3 раза каждой рукой. Темп умеренный.

2) Упражнение «Лисичка ищет зайчика».

И.П.: сидя на пятках, руки за спиной.

1 – встать на колени, 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Лисичка отдыхает».

И.П.: лежа на животе, руки на полу над головой.

1 – повернуться на правый бок. 2 – И.П.. 3 – повернуться на левый бок. 4 – И.П. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп умеренный.

4) Упражнение «Лисичка спряталась от волка».

И.П.: сидя, ноги вместе, руки опущены.

1 – подтянуть ноги к груди, руками обхватить колени. 2 – И.П.. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

5) Упражнение «Лисичка веселится».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Упражнение на восстановление дыхания (30 сек.). Дети возвращаются в группу.

МАЙ

1-Й КОМПЛЕКС «ГУСИ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), ходьба на носках, руки вверх (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в колонне по одному (20 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Гуси гогочут».

И.П.: основная стойка, руки опущены.

1 – поднять руки через стороны вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп медленный.

2) Упражнение «Гуси шипят».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1– наклон вперед, 2 - И.П. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

3) Упражнение «Гуси тянутся к солнышку».

И.П.: сидя на пятках, руки к плечам.

1 – встать на колени, руки поднять вверх. 2 – И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

4) Упражнение «Спрятались гуси».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1– низко присесть, голову наклонить и положить на колени, руки опустить, 2 - И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

5) Упражнение «Радуются гуси».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Ходьба мелким шагом. Дети возвращаются в группу.

2-Й КОМПЛЕКС «БАБОЧКИ»

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба за направляющим в колонне по одному (20 сек.), обычный бег (20 сек.), ходьба в медленном темпе (20 сек.), построение в круг.

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

1) Упражнение «Бабочки машут крыльями».

И.П.: основная стойка, руки опущены.

1 – поднять руки через стороны. 2 -3 – помахать руками. 4 –

И.П. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

2) Упражнение «Бабочки засыпают».

И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 – присесть, руками закрыть глаза, 2 – И.П.. Повторить 5 раз.

Темп медленный.

3) Упражнение «Бабочки отдыхают».

И.П.: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 – наклон вправо. 2 – И.П. 3 – наклон влево. 4 – И.П.

Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

4) Упражнение «Бабочки дышат».

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 2 – вдох,

1, 2, 3, 4 - выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный.

5) Упражнение «Радуются бабочки».

И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах. Повторить 2 раза по 8 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в колонне по одному (20 сек.). Бег врассыпную (15 сек.).

Ходьба обычная (20 сек.). Дети возв

Дополнительные комплексы утренней гимнастики в младшей.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу с подниманием рук через стороны
- ходьба в полном приседе
- спортивная ходьба
- бег
- построение в 3 колонны

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

1) «Мяч вверху»

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч внизу

Поднять мяч вверху, подняться на носочки, смотреть на мяч.

2) «Наклоны»

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч вверху

1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

3) «Переложить мяч»

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке, руки в стороны.

Переложить мяч из одной руки в другую.

4) «Повороты мяча»

И.П.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед грудью.

Поворачивать туловище вправо, влево.

5) «Приседания, мяч на пол»

И.П.: пятки вместе, носки врозь, мяч внизу.

Приседаем, мяч оставляем на полу.

6) «Прокатывание мяча»

И.п.: сидя на полу, ноги «мостиком», мяч в правой руке.

Прокатывание мяча из правой руки в левую.

7) «Подскоки с мячом»

И.П.: ноги вместе, мяч вверху

Подскоки на двух ногах вокруг себя.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.

Комплекс утренней гимнастики в младшей группе.

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу с рывками рук
- ходьба с хлопком под коленом
- спортивная ходьба
- бег
- подскоки
- построение в 3 колонны

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с кубиками:

1) «Хлопок вверх»

И.П.: ноги вместе, кубик внизу

Поднимаем кубик вверх делаем хлопок и в и.п.

2) «Повороты»

И.П.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке

1 - поворот вправо, хлопок, 2 - и.п., 3 – поворот влево, хлопок, 4 – и.п.

3) «Приседания»

И.П.: пятки вместе, носки врозь, кубики внизу

Приседания с прямой спиной, кубики хлопком впереди

4) «Хлопок под коленом»

И.П.: сидя на полу, ноги «домиком», кубики стоят на полу

1 - подняли правую ногу вверх, хлопок, 2 – и.п., 3 – подняли левую ногу, хлопок, 4 – и.п.

5) «Прыжки»

И.П.: кубики на полу, руки на поясе, ноги вместе.

Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в чередовании с ходьбой.

3.ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- перестроение в одну колонну
- спортивная ходьба
- легкий бег
- восстановление дыхания

Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с гантелями.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу
- ходьба с хлопками
- корригирующие упражнения по коврикам
- ходьба с высоким подъемом коленей
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с гантелями:

1) «Гантели к плечам»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели на плечах.

Сгибать и разгибать руки в локтях, доставая гантелями до плеч, и.п.

2) «Гантели в пол»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели на плечах.

Не сгибая коленей, наклониться вперед к правой ноге, и.п.и, тоже к левой ноге.

3) «Приседания»

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с гантелями на поясе.

Присесть, постучать гантелями по полу, и.п.

4) «Наклоны вперед»

И.п.: сидя на полу, ноги разведены в стороны, гантели к плечам.

Наклоны вперед, руки вытягиваются.

5) «Прыжки»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, гантели на полу.

Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- бег по кругу
- восстановительная ходьба

Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с обручем.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба на носочках
- ходьба с высоким подъемом бедра
- ходьба с подниманием рук через стороны
- спортивная ходьба
- бег
- подскоки
- перестроение в колонну по 3

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с обручами:

1) «Обруч вниз»

И.П.: обруч внизу, ноги на ширине плеч.

Движение обруча вперед-вверх-вперед-вниз.

2) «Повороты»

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч впереди в вытянутых руках.

Повороты вправо-влево через и.п.

3) «Наклоны»

И.П.: ноги на ширине плеч, обруч сверху.

Наклоны вправо-влево через и.п.

4) «Приседания»

И.П.: пятки вместе-носки врозь, обруч хватом сверху.

Приседания, обруч ставим на пол

5) «Подскоки»

И.П.: стоя в обруче, руки на поясе.

Подскоки вправо, шаги, подскоки влево, дыхание.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ



Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с кольцом.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу
- ходьба со сгибанием рук из стороны к плечу
- подлезание под дуги
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с кольцом:

1) «Кольцо вперед»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в обеих руках внизу.

Руки вытянуть вперед, вверх, в и.п.

2) «Передай кольцо»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке.

Поднять кольцо вверх. Посмотреть на него и переложить в левую руку.

3) «Повороты»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке впереди.

Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, то же влево.

4) «Наклоны вперед»

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, кольцо в руках.

Наклоны вперед, кольцом достать пальцы ног, колени не сгибать.

5) «Лодочка»

И.п.: лёжа на животе, ноги прямые, кольцо в обеих руках.

Поднять одновременно вверх прямые руки и ноги, и.п.

6) «Прыжки»

И.п.: кольцо лежит на полу, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вокруг кольца в чередовании с ходьбой.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

- бег по кругу
- восстановительная ходьба

Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с султанчиками.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу
- ходьба с вращением рук, согнутых в локтях
- ходьба «обезьянки»
- бег по кругу
- восстановительная ходьба

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с султанчиками:

1) «Султанчики к груди»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в руках опущены.

Руки поднять к груди (согнутые в локтях) и в и.п.

2) «Султанчики вверх»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.

Поднимаем поочередно руки вверх, сначала правую, затем левую.

3) «Султанчики вместе»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, султанчики в обеих руках опущены вниз.

Руки вытянуть вперед и ударить султанчиком об султанчик, и.п.

4) «Султанчики спрятаны»

И.п.: о.с., султанчики в стороны.

Присесть султанчик спрятать за спину, и.п.

5) «Завели моторчики»

И.п.: о.с., руки с султанчиками согнуты в локтях перед грудью.

Круговое вращение руками «завели моторчики».

6) «Султанчики об пол»

И.п.: сидя, ноги врозь, султанчики около груди.

Наклониться вперед, постучать султанчиками об пол, вернуться в и.п.

7) «Прыжки»

И.п.: ноги вместе, султанчики вверху.

Прыжки на двух ногах с потряхиванием султанчиками.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

Комплекс утренней гимнастики в младшей группе с палкой.

1. ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

- ходьба по кругу на носочках, руки вверх
- ходьба на пятках, руки за спину
- ходьба с выпрямлением рук вверх, руки на плечах
- ходьба по ребристой доске
- ходьба по массажным коврикам
- спортивная ходьба
- бег
- построение в 3 колонны

2. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ

Общеразвивающие упражнения с палкой

1) «Палка вверх»

И.П.: ноги вместе, палка внизу

1 - поднимаем палку вверх, **2** – на плечи, **3** – вверх, **4** – в и.п.

2) «Наклоны в стороны»

И.П.: ноги на ширине плеч, палкаверху

Наклон вправо- влево, руки прямые

3) «Приседания»

И.П.: пятки вместе, носки врозь, палка стоит на полу

Приседания

4) «Наклоны вперед»

И.П.: сидя на полу, ноги вместе, палка на плечах

Наклоняемся вперёд, палкой тянемся до кончиков пальцев

5) «Плоскостопие»

И.П.: стоя на гимнастической палке, руки на поясе.

Ходим по гим. палке приставным шагом вправо и влево.

6) «Прыжки»

И.П.: ноги вместе, палка на полу

Прыжки на двух ногах через палку.

3. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

План анализа утренней гимнастики:

1. Возраст и количество воспитанников в группе.
2. Место проведения зарядки.
3. Форма одежды и обуви детей и воспитателя.
4. Этапы зарядки и их длительность.
5. Развивающие задачи каждого этапа: чтобы было реализовано, соответствие заявленной длительности.
6. Эффективность педагогических приёмов: показа, словесных инструкций, наглядного материала, индивидуальной помощи.
7. Эмоциональное состояние воспитанников на каждом этапе зарядки.

Вывод: требуется ли внесение корректировок или дополнений в гимнастический комплекс.

Утренняя гимнастика — обязательная часть обычного дня в детском саду. Только регулярные и грамотно организованные занятия будут эффективны в укреплении физического и эмоционального здоровья малышей. Большую работу прорабатывает воспитатель, разрабатывая комплексы зарядки для дошкольников разных возрастов: подбирает упражнения и музыку, придумывает увлекательные сюжеты, привлекает необычный инвентарь. Это ежедневный труд на благо подготовки здорового подрастающего поколения.





