**Содержание:**

1. **Введение…………………………………………………………2стр.**
2. **Значение утренней гимнастики………………………………4стр.**
3. **Построение и структура утренней гимнастики…………….6стр.**
4. **Подбор упражнений, составление комплексов……………..8стр.**
5. **Условия проведения утренней гимнастики…………………9стр.**
6. **Варианты проведения утренней гимнастики……………………………………………………..10стр.**
7. **Методика проведения утренней гимнастики……………...11стр.**
8. **Темп проведения утренней гимнастики и выполнение каждого упражнения…………………………………………………....14стр.**
9. **Исходное положение………………………………………….15стр.**

 **10. Дыхание………………………………………………………. 17стр.**

 **11. Практические упражнения…………………………………19стр.**

**Введение**

Совокупность разнообразных форм физического воспитания в дошкольных учреждениях создает определенный двигательный режим, необходимый для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей.

Одной из таких форм являются физкультурно-оздоровительные мероприятия, включающие утреннею гимнастику, физкультурные минутки и закаливающие процедуры.

Утренняя гигиеническая гимнастика (зарядка) – одна из наиболее распространенных форм применения физкультуры. Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Таким образом, утренняя гимнастика имеет очень большое значение в жизни ребенка с раннего возраста и не только. Главное соблюдать основные принципы в ней, а иначе она может и навредить ребенку.

Приобщение ребенка к утренней гимнастике важно не только с точки зрения укрепления их здоровья, но и для выработки привычки к занятиям спортом. Многим детям тяжело подниматься с теплой постели на зарядку. Но проходит время, неделя-другая, и малыш бодро вскакивает при первых звуках спортивного марша или иной музыки сопровождающей утреннюю зарядку. Вырабатывается условный динамический стереотип поведения, который вносит определенный ритм в утренний режим и не требует дополнительных волевых усилий.

**Значение утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика**–**система физических упражнений для развития организма и укрепления здоровья, выполняемая с утра. В дошкольных учреждениях обычного типа утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком, в детских садах с круглосуточным пребыванием детей – сразу же после ночного сна (зарядка).

У людей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Зарядка полезна для всех людей, начиная с детского и кончая пожилым возрастом. Особо необходима зарядка для людей с недостаточным двигательным режимом в повседневной деятельности (сидячие профессии).

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для людей различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Зарядка должна проводиться в хорошо проветренной комнате, а если позволяют условия – на свежем воздухе. Выполнять упражнения следует в легкой, не стесняющей движения одежде. После зарядки рекомендуются водные процедуры – влажное обтирание, обмывание, прием душа, летом – купание. При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание).

Вследствие одновременной совместной умеренной двигательной деятельности более возбужденные дети, которые успели уже побегать, попрыгать, успокаиваются, а малоактивные – активизируются. Все это создает ровное, бодрое настроение у всех детей, готовит их к последующим занятиям. Таким образом, воспитательное значение утренней гимнастики при проведении ее не сразу после сна, а спустя некоторое время, расширяется. Она становится неотъемлемым организующим моментом в режиме дня, приучает детей к определенной дисциплине, порядку.

В тоже время сохраняется огромное оздоровительное значение утренней гимнастики. Ежедневное занятие физическими упражнениями благоприятно воздействует на физическое развитие и функциональное состояние организма ребенка. Содержание гимнастики составляют упражнения для разнообразных групп мышц (плечевого пояса, туловища, ног и др.). Систематическое повторение их укрепляет двигательный аппарат ребенка. Широко включаются упражнения для профилактики нарушения осанки и предупреждения плоскостопия. Бег и прыжки еще более усиливают дыхание и кровообращение, сердечную деятельность и другие физиологические функции. Все это благоприятствует нормальной жизнедеятельности организма, повышению его работоспособности.

Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечнососудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Сочетание утренней гимнастики с водными процедурами очень полезно для закаливания детского организма.

Зарядка, которая проводится сразу же после ночного сна, помогает «пробудить» ребенка, усилить деятельность всех органов и систем и организованно начать день в дошкольном учреждении.

В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта полезная привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня.

**Построение и структура утренней гимнастики**

Любое физкультурное мероприятие, в том числе и утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна (5 – 12 минут) и физические нагрузки в ней не велики, это требование соблюдается как общий принцип.

В дневных группах детского сада утренняя гимнастика как обязательная часть режима дня проводится ежедневно перед завтраком. В круглосуточных группах с целью расторможения нервной системы и быстрейшего перехода детей к последующей их деятельности ее выполняют непосредственно после сна.

С весны и до поздней осени утреннюю гимнастику проводят на открытом воздухе на площадке, а в дождливую погоду – на террасе. Для закаливания детей старшего возраста в теплую погоду занимаются в спортивных костюмах (трусики, майка, тапочки), в прохладную – в свитерах, легких куртках, не стесняющих движений. Дети младшего возраста занимаются гимнастикой в повседневной одежде.

В зимнее время для проведения утренней гимнастики используют физкультурный зал или групповую комнату, температура воздуха которой не должна превышать 16 градусов С. Перед занятиями помещение хорошо проветривают и проводят влажную уборку.

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание. В первой, вводной части организуют внимание детей, обучают их согласованным действиям, выработке правильной осанке и подготавливают организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включают: построения (в колону, в шеренгу); строевые упражнения (повороты и полуобороты налево, направо, кругом); перестроения из одной колоны в две, из двух колон в четыре, в круг, несколько кругов, смыкания и размыкания приставными шагами в сторону; непродолжительную ходьбу, чередующуюся с упражнениями, способствующими укреплению опорно-двигательного аппарата и формированию осанки (ходьба на носках, с различным положением рук, ходьба с высоким подниманием коленей, на пятках, скрестным шагом); бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками. Продолжительность вводной части в среднем длиться от 1 до 2 минут.

Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения данной задачи выполняют общеразвивающие упражнения в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук, которые способствуют расширению грудной клетки, хорошему выпрямлению позвоночника, развитию дыхательных мышц. Затем упражнения для мышц туловища. Далее следуют упражнения для развития мышц ног и укрепления свода стопы. После упражнений с большой нагрузкой следует повторить первое упражнение или аналогичное ему. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей и их физической подготовленности.

Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

– построение

– 2–3 вида ходьбы

– 1 вид бега

– упражнение на внимание (носит имитационный характер)

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, хороводы и т.д.)

После выполнения всех обще развивающих упражнений дети младшего возраста выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу. Дети старшего возраста выполняют прыжки в сочетании с бегом, затем заключительную ходьбу с выполнением различных заданий. В заключительной части гимнастики проводится ходьба или малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

**Подбор упражнений, составление комплексов**

В содержание утренней гимнастики вводятся, как правило, упражнения, предварительно разученные с детьми на занятиях, или несложные упражнения, не требующие продолжительного разучивания. На утренней гимнастике дети упражняются в движениях. Но для того чтобы упражнения оказали на ребенка желаемое влияние, важно добиваться четкости, точности выполняемых движений, их достаточной интенсивности.

Сочетание физических упражнений, подобранных в определенном порядке, составляет так называемый комплекс. Один и тот же комплекс повторяется в течение двух недель. Если отдельные упражнения комплекса не приводят к желаемым результатам, оказываются слишком просты, неинтересны или наскучивают детям, они могут по усмотрению воспитателя заменяться другими однотипными или усложняться за счет введения новых исходных положений. Изменение темпа и увеличение количества повторений упражнений внутри комплекса так же допустимо. Проведение комплексов необходимо чередовать с пособиями и без пособий. Детям первой и второй младших групп дают упражнения с флажками, погремушками, кубиками. В средней группе – с флажками, кубиками, ленточками, обручами малого размера, палками, круговой веревкой. Дети старшего возраста должны уметь проделывать упражнения с разными пособиями: с обручами, гимнастическими палками, мячами разного размера, скакалками, круговой веревкой, ленточками.

Выполнение упражнений с пособиями повышает у детей интерес к занятиям, улучшает качество их выполнения, приучает владеть предметами, способствует формированию правильной осанки.

Включение упражнений для формирования осанки детей и укрепления стопы обязательно. Обычно комплекс общеразвивающих упражнений для утренней гимнастики берется из физкультурных занятий, упражнения подбираются из числа рекомендованных программой и методическими пособиями. Продолжительность, характер, содержание утренней гимнастики, дозировка упражнений различны для детей разных возрастных групп.

Таким образом, при подборе общеразвивающих упражнений необходимо руководствоваться следующими требованиями: упражнения должны быть для всех групп мышц, из разных исходных положений, разной интенсивности, темпа; с различными пособиями, ритмично-музыкальным сопровождением, в различных построениях и обязательно интересными для детей.

**Условия проведения утренней гимнастики**

Утренняя гимнастика может проводиться на воздухе (на участке детского сада, на спортивной площадке) или в хорошо проветриваемом помещении (физкультурном, музыкальном залах, групповых комнатах). Необходимо соблюдать гигиенические требования к одежде, обуви, месту проведения, оборудованию. Для ритмического сопровождения используются бубен, счет, хлопки, звукозапись, музыкальное сопровождение (пианино, баян, аккордеон).

Так как утренняя гимнастика в детском саду рассматривается как важный элемент двигательного режима, средство для поднятия эмоционального тонуса детей, велико также ее организационное значение. И все-таки не должно быть гимнастики по принуждению. Если кто-то из детей не хочет заниматься сегодня, не надо его принуждать, но причину такого поведения следует понять. Вот несколько советов по проведению утренней гимнастики с детьми:

* Никакой заорганизованности, строгих правил и требований дисциплины! Следует обеспечить полную раскованность в поведении, приподнятое эмоциональное состояние и настоящую радость движений.
* Помнить, что гимнастика – это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра).
* Использовать разные формы проведения гимнастики.

**Варианты проведения утренней гимнастики**

1. Традиционная утренняя гимнастика с использованием общеразвивающих упражнений

Во вводной части организуется непродолжительная ходьба и легкий бег, после чего дети строятся для выполнения общеразвивающих упражнений.

В основную часть включаются общеразвивающие упражнения (в количестве 3–7 в зависимости от возраста детей) или другие виды физических упражнений: танцевально-ритмические, хороводные и подвижные игры. В конце основной части даются интенсивные упражнения для нагрузки (прыжки, бег) [приложение 1, схема 1].

В заключительной части проводится ходьба или малоподвижная игра.

Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

– традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений;

– обыгрывание какого-нибудь сюжета: «На прогулке», «Мы на луг ходили», «Воробушки» и др.;

– игрового характера (из 3-4 подвижных игр);

– с использованием элементов ритмической гимнастики, танцевальных движений, хороводов;

– оздоровительный бег (проводится на участке в течение 3-5 минут с постепенным увеличением расстояния, интенсивности, времени);

– с использованием полосы препятствий (можно создавать различные полосы препятствия с использованием разнообразных модулей);

– с использованием простейших тренажеров (детский эспандер, гимнастический ролик и т.д.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля», «Беговая дорожка», «Батут» и др.) [4]

#### 2. Утренняя гимнастика игрового характера

Могут быть включены 2–3 подвижные игры разной степени интенсивности или 5–7 обще-развивающих упражнений имитационного характера типа «снежинки кружатся», «бабочки летают». Можно создать целый сюжет из имитационных движений.

#### 3 Утренняя гимнастика с использованием полосы препятствий

Использование полосы препятствий позволяет предлагать упражнения постепенным увеличением нагрузки, усложнять двигательные задания, включать разные виды движений с увеличением числа повторов и темпа, чередовать физкультурные пособия. Можно создавать различные полосы препятствий использованием разнообразных модулей.

#### 4. Утренняя гимнастика с включением оздоровительных пробежек

Проводится обязательно на воздухе, небольшими подгруппами по 5–7 чело век. Вначале детям предлагается короткая разминка, состоящая из 3–4 упражнений общеразвивающего воздействия. Затем делается пробежка со средне скоростью на расстояние 100–200–300 м (один два раза в чередовании с ход! бой) в зависимости от индивидуальных возможностей детей и времени год; В конце предлагаются дыхательные упражнения.

#### 5. Утренняя гимнастика с использованием простейших тренажеров

Общеразвивающие упражнения с использованием простейших тренаж< ров (детский эспандер, гимнастический ролик и др.) и тренажеров сложного устройства («Велосипед», «Гребля» и др.).

 **Методика проведения утренней гимнастики**

В процессе утренней гимнастики необходимо обеспечить правильную физическую, психическую и эмоциональную нагрузку.

Физическая нагрузка возрастает постепенно: достигнув наивысшей величины во время прыжков и бега, она снижается к концу утренней гимнастики. Моторная плотность утренней гимнастики должна быть высокой, поэтому на объяснения и показ упражнений, на раздачу физкультурного инвентаря и перестроения отводится минимальное время. Физическая нагрузка возрастает за счет увеличения количества повторений каждого движения, темпа их выполнения и уменьшения интервала между упражнениями. Она зависит и от общей продолжительности утренней гимнастики: в первой младшей группе длительность ее составляет 4–5 мин; во второй младшей – 5–6 мин

На утренней гимнастике используются знакомые детям упражнения, поэтому психическая нагрузка (на внимание, память) почти всегда бывает умеренной.

Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.

В начале года детей первой младшей группы перед выполнением упражнений не строят: они ходят и бегают стайкой, врассыпную. В дальнейшем утренняя гимнастика и в этой группе начинается с построения в колонну по одному или в одну шеренгу.

Для выполнения общеразвивающих упражнений детей младшего возраста строят в круг, врассыпную. При таком построении воспитателю легче наблюдать за качеством выполнения общеразвивающих упражнений всеми детьми, обращать внимание на правильную осанку.

В начале утренней гимнастики часто дается ходьба на месте (обычная, с высоким подниманием колен). Это помогает организовать детей, сосредоточить их внимание.

Целесообразно в начале и в конце утренней гимнастики для предупреждения плоскостопия давать разные виды ходьбы в следующем сочетании: обычная ходьба, на носках, пятках, краях стоп. Такое сочетание повторяется 6–8 раз.

Полезно менять скорость ходьбы – от медленной до быстрой, от быстрой до медленной

Нужно следить, чтобы дети при ходьбе не шаркали ногами, не раскачивались, голову держали прямо, ритмично размахивали руками, дышали через нос. Воспитатель соответствующими указаниями предупреждает ошибки, а если они все же возникают, исправляет их, не прекращая ходьбы.

При проведении ходьбы с высоким подниманием колен используется имитация («лошадки», «цапли», «ходьба по глубокому снегу»).

Бег на утренней гимнастике в младших группах сначала проводится стайкой, врассыпную, а потом в колонне по одному, как на месте, так и с продвижением в разных направлениях.

Перед общеразвивающими упражнениями бег выполняется в среднем темпе и чередуется с ходьбой. После же выполнения общеразвивающих упражнений бег проводится в более быстром темпе для тренировки сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Продолжительность бега без перерыва постепенно увеличивается: для младшего возраста она составляет 10–20 с, для среднего – 20–25 с, для старшего – 25–30 с, для детей 6 лет – 30–40 с (эти нормы могут быть изменены в зависимости от достояния здоровья, физического развития, физической подготовленности детей). Воспитатель следит, чтобы в помещении, на площадке с твердым грунтом дети бегали на носках, поднимая выше колени.

В утреннюю гимнастику включаются разные виды прыжков: прыжки на одной и двух ногах на месте и с продвижением в разных направлениях (вперед, назад, в стороны, по кругу и др.); перепрыгивание через предметы (палки, обручи, кубики); впрыгивание в обруч и выпрыгивание из него. Прыжки могут чередоваться с полуприседаниями, ходьбой (например, на 4–8 счетов – прыжки и на 4–8 счетов – полуприседания или ходьба); повторяются такие сочетания 3–4 раза. В младших группах при прыжках применяется имитация («зайчики», «мячики»).

Общеразвивающие упражнения для утренней гимнастики подбираются в следующей последовательности: сначала даются упражнения для мышц рук и плечевого пояса, после этого целесообразны упражнения, укрепляющие мышцы туловища и ног.

В конце гимнастики, после бега в чередованиях с прыжками и ходьбой, могут выполняться упражнения для плечевого пояса и рук, которые помогают успокоить организм.

Количество общеразвивающих упражнений и их дозировка увеличиваются с возрастом детей, по мере улучшения физического развития и физической подготовленности. Для детей первой младшей группы рекомендуется 3–4 упражнения; для второй младшей 4–5 и т.д.

Упражнения могут выполняться в разном темпе, например: сначала в среднем темпе, потом в быстром, потом в медленном. Это увеличивает физическую нагрузку на организм, способствует развитию быстроты, увеличивает интерес к занятию.

Общеразвивающие упражнения выполняются из разных исходных положений тела: стоя, сидя, лежа (на спине, на животе). Исходные положения лежа, сидя выгодны тем, что снимают давление массы тела на позвоночники неокрепший свод стопы, позволяют увеличить напряжение отдельных мышц. Поэтому на утренней гимнастике рекомендуется пользоваться стульями, гимнастическими скамейками для выполнения упражнений из исходных положений сидя.

Упражнения для рук и плечевого пояса детьми младшего возраста выполняются из исходного узкая стойка ноги врозь.

Упражнения для мышц туловища в младшем возрасте выполняются из положения узкая стойка ноги врозь, а в старшем – стойка ноги врозь, широкая сойка ноги врозь.

В упражнениях для ног в младшем возрасте используется узкая стойка ноги врозь, а в старшем – основная стойка.

Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста).

При выполнении общеразвивающих упражнений используется имитация во всех возрастных группах. Для детей младшего возраста комплексы построены в сюжетной форме и на одном образе (птички, бабочки, часики, самолеты и др.). Указания даются детям соответственно подобранному образу (например, воробушки полетели). Во второй младшей группе дети подражают разным образам в одном комплексе.

В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.

При выполнении упражнений воспитатель закрепляет у детей навыки правильного дыхания.

### *Музыкальное сопровождение в утренней гимнастике*

Музыкальное сопровождениена утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно

**Темп проведения утренней гимнастики и выполнение каждого упражнения.**

Учитывая **физиологические особенности дошкольников**, т**емп выполнения** упражнений должен замедляться постепенно. Например, после бега вначале дается быстрая ходьба с постепенным замедлением, а после прыжков предлагается ходьба на месте. Нагрузка увеличивается и снижается постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому выполнение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная мышца.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна, существуют и противопоказания — как к определенным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1. Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.

2. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендует­ся долго держать руки вытянутыми вперед). При таких статических нагрузках нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.

3. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.

4. Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным обра­зом на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, приседания, наклоны и т. д.).

Противопоказания для проведения утренней гимнастики:

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

**Исходное положение.**

Исходное положение влияет на правильность выполнения движений и общую устойчивость тела.

**Исходные положения всего тела**

  Основные исходные положения в утренней гимнастике — стоя и сидя.

Упражнения с исходным положением «сидя на полу» можно выполнять только при наличии теплого пола или ковра.

  **Исходные положения для ног**

**Основная стойка**— пятки поставлены вместе, а носки слегка разведены — употребляется при упражнениях для мышц верх­них и нижних конечностей (рис. 1). В младшей группе дети стоят расставив ноги на ширину ступни.



Стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, ступни ног ставятся параллельно друг другу. Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распре- деление давления массы тела на конечности, способствует пре­дупреждению плоскостопия. Взрослый, показывая эту стойку, расставляет ноги уже своих плеч, т.к. в ином случае дети, под­ражая, ставят ноги слишком широко. Эта стойка используется при упражнениях для туловища во всех группах (рис. 2).

**Исходные положения для рук**

(Расположены в порядке нарастания трудности)

1. Руки свободно опущены ладонями к туловищу, плечи слегка отведены назад (рис. 3).

****

2. Руки за спину — руки свободно лежат за спиной, кисть одной руки держит кисть другой. Не рекомендуется обхватыать кистью одной руки локоть другой. При таком положении лопатки расходятся, а не сближаются (рис. 4).

3. Руки на поясе (а не на бедре) — обе руки, согнутые в локтях, находятся на поясе, четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, лопатки сближены (рис. 5).

4. Руки, согнутые в локтях, отведены назад — обе руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья рас­полагались горизонтально. Пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вниз (к полу). Плечи отведены назад, лопатки сомкнуты (рис. 6).

****

5. Выпрямленные руки отведены назад и находятся на расстоянии немного уже плеч. Пальцы прижаты друг к другу (могут быть сжаты в кулаки), ладони обращены друг к другу, лопатки сомкнуты (рис. 7).

6. Руки перед грудью — руки согнуты в локтях, кисти на­ходятся перед грудью, немного ниже плеч, локти — на высоте плеч и отведены назад, лопатки сомкнуты, пальцы сжаты в кулаки или вытянуты, ладони обращены вниз (рис. 8).



7. Руки в стороны — руки подняты в стороны на высоту плеч и отведены назад. Ладони обращены вниз, вперед или вверх (рис. 9).

8. Руки вверх — руки вытянуты вверх шире плеч, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вперед (рис.10).

**Дыхание.**

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кисло родом.

1. Для того, чтобы научить ребенка **полноценно дышать**, у детей вызывают потребность в притоке большого количества, кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

**При дыхании через рот**воздух попадает непосредственно в легкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребенок получил достаточную физическую нагрузку, и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют **склонность задерживать дыхание**при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений. Для этого гимнастические уп­ражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворо­том туловища в одну сторону, а вдох — с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при речи и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах — медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения ак­тивности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш» «пф», или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперед», «вправо»,

«ух» или считать: «раз», «два».

В имитационных упражнениях образ иногда подсказывает определенный темп движения — например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжительным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Движения с участием большого количества групп мышц выполняются в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей.

Если размер помещения, где проводится утренняя гимнастика, не позволяет упражняться в беге, то можно ограничиться ходьбой, начиная с легкой ходьбы на месте, затем переходя к более энергичной и вновь снижая интенсивность. Отметим, что неторопливый и достаточно длительный бег (в соответствии с возрастом) развивает выносливость, приучает рассчитывать свои силы, воспитывает выдержку и самоконтроль.

**Практические упражнения.**

***Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 2-3 лет***

**УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**Комплекс № 1**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «ПОКЛОНИЛИСЬ» (рис. 11)

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №2**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходь­ба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по ко­леням.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ» (рис. 12)

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: присесть на корточки — «дети спрятались», кисти рук положить на колени.



Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

**Комплекс № 3**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; легкий бег; ходьба на месте; повернуться ко взрослому; подойти к стульчику.

1. «ЧАСИКИ»

И. п.: стоя около стульчика, ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: раскачивание рук вперед-назад — «тик-так». Повторить: 4 раза.

2. «ОКОШКО»

И. п.: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево — «смотрим в окошко»; выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «МЯЧИК» (рис. 13)

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте. Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.



**Комплекс № 4**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуть-ся ко взрослому.

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опус­тить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное. Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №5**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить. Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 6**

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

1. «ПОЕЗД ЕДЕТ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях,— «стучат колеса». Повторить: 4 раза.

2. «ПОЧИНИМ КОЛЕСА»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед; постучать по коленям — «чиним колеса»; выпрямиться. Повторить: 4-5 раз.

3. «С ГОРКИ НА ГОРКУ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: полуприседания — «поезд едет с горки на горку».

Повторить: 6-8 раз, чередуя с ходьбой.

***Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 3-4 лет***

**УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ**

**Комплекс №1**

1. «ПОТЯНУЛИСЬ »

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

2. «ГУСИ» (рис. 14)

И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпря-миться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПТИЧКИ>>

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки, «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

**Комплекс №2**

1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

2. «ГДЕ КОЛЕНИ?» (рис. 15)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

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

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

**Комплекс № 3**

1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверху. Повторить: 5-6 раз.

2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

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

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

4. «ЗАЙЧИКИ»

И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

**УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ**

****

**Комплекс №4**

1. " ПОГРЕМУШКИ" (рис. 16)

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ» (рис.17)

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.



Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти по­гремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в дру­гую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ШАРИК» (рис. 18)

И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.



Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыха­ние в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА» (рис.19)



И. п.: стоя, погремушка внизу.

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхива­нием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

**Комплекс № 5 (с кубиком)**

1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

2. «ВНИЗ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз.

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

3. «ПЕРЕВОРОТ» (рис. 20)

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.



Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину.

Повторить: 5 раз. 4. «ПОПРЫГУНЧИКИ» (рис. 21)

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик

на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на мес­те около кубика, чередуя с ходьбой.



Повторить: 3 раза.

**Комплекс № 6 (с султанчиком)**

1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком —

«жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж». Повторить: 5 раз.

2. «КРЫЛЬЯ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны — «крылья»; выпрямиться. Повторить: 4 раза.

3. «ЖУКИ»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

4. «КУЗНЕЧИКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

***Утренняя гимнастика с детьми пятого года жизни***

Указания к организации. Проводя утреннюю гимнастику в помещении, рекомендуется организовывать ее не в групповой комнате, а в зале. Дети пятого года жизни более самостоятельны при подготовке и участии в утренней гимнастике. Продолжительность ее 6 – 8 минут.

Содержание. В содержание утренней гимнастики включаются упражнения в ходьбе, беге, подскоки на месте и 4 – 5 упражнений для укрепления мышц плечевого пояса и рук, шеи, ног, живота и спины. Структура построения утренней гимнастики та же, что и в предыдущей группе. Начинается утренняя гимнастика с недлительной ходьбы, которая не должна быть однообразной и скучной. Она совершается в любых построениях: друг за другом, парами, врассыпную и др. Постепенно ходьба переходит в легкий бег (1,5 – 2 круга по залу). А бег снова в спокойную ходьбу, во время которой производится перестроение.

Для выполнения общеразвивающих упражнений в начале года дети чаще всего становятся в круг. Во вторую половину года используется и построение в звенья. Схема расположения общеразвивающих упражнений в комплексе утренней гимнастики такая же, как и в предыдущих группах: сначала упражнения для плечевого пояса и рук, затем для ног и туловища. Содержание комплексов составляют упражнения знакомые детям. Используются всевозможные общие исходные положения (стоя, сидя, лежа, на коленях) и разные исходные положения рук (в стороны, вперед и т.д.).

Помимо мелких предметов для упражнений применяются кубы средних размеров, кегли, мячи. Количество повторений 4 – 6 раз. После общеразвивающих упражнений проводятся подскоки на месте. Они становятся разнообразней: ноги врозь – ноги вместе; с поворотами вокруг; перепрыгивая вперед-назад через лежащую на полу ленту; продвигаясь вперед вокруг кеглей. Дозировка 15 – 20 подскоков (1-2 раза). Они могут быть заменены бегом на месте или вокруг зала, переходящим в спокойную ходьбу. Может быть использована эмоциональная игра.

Каждый комплекс утренней гимнастики повторяется 1 – 2 недели. Некоторые упражнения могут меняться. Приемы руководства. В средней группе сохраняется значение утренней гимнастики для привлечения внимания детей к коллективным формам деятельности и для организованного начала дня в детском саду. Вместе с тем возрастает ее роль в активизации функциональной деятельности организма ребенка. С детьми пятого года жизни утренняя гимнастика проводится в хорошем, бодром темпе, без длительных пауз между упражнениями.

Особенность объяснения упражнений – краткость и четкость. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, смотреть на меня, выпрямились. Повторим еще раз, - говорит воспитатель, на мгновение оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, пониже, выпрямились».

Таким образом, указания воспитателя сопутствуют выполнению упражнения. В ряде случаев воспитатель может прибегать к имитациям. Пояснения воспитателя чаще всего сливаются с показом, возрастает значение качества показа воспитателя. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения (сидя – ноги подтянуть, коленки вместе, ближе к груди, выпрямить, ноги вместе, оттянуть носочки). Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.

Необходимо напоминать и показывать детям, когда во время упражнений удобно совершать вдох и выдох, следить, чтобы они не задерживали дыхание во время бега и подскоков.

Бег и подскоки являются обязательной составной частью всех комплексов утренней гимнастики. Именно эти упражнения оказывают наибольшую функциональную и эмоциональную нагрузку на организм ребенка. Выполняемые ежедневно в больших дозах, они ведут к положительному тренировочному эффекту. В начале утренней гимнастики не применяется быстрый бег широким шагом. Наоборот, бег дается в умеренном темпе, мелкими шажками, с постановкой ноги с носка, руки свободно согнуты, корпус прямо, смотреть вперед. В конце утренней гимнастики бег должен быть активным, энергичным. Во время поскоков воспитатель задает определенный темп – примерно 12 – 15 подскоков за 10 секунд. Высокий темп объясняется тем, что дети пятого года жизни подпрыгивают на месте еще не высоко, лишь слегка отрывая носки от пола.

Если дети сильно возбуждены после бега и прыжков, надо дать им успокоится. Для этой цели хороша спокойная ходьба на месте или некоторые дыхательные упражнения (руки в стороны – вдох, руки опустить – выдох; руки вниз – назад – вдох, руки опустить – выдох, то же, поднимаясь на носки и т.п.)

Эти же упражнения иногда используют и в конце утренней гимнастики. Но не следует их рассматривать как обязательные. Они предлагаются воспитателем, если это необходимо. Легкое учащение дыхания является реакцией на интенсивные движения, не надо этого бояться, частота дыхания быстро входит в норму и без дополнительных мер.

 ***Утренняя гимнастика с детьми шестого года жизни .***

Указания к организации. Утренняя гимнастика становится привычной формы ежедневной физической культуры. При подготовке к ней дети оказывают большую помощь воспитателю: они собирают своих сверстников на утреннюю гимнастику, готовят необходимый инвентарь, освобождают помещение. Воспитатель следит за тем, что бы дети быстро переодевались и аккуратно складывали снятую одежду, не задерживали друг друга разговорами. Продолжается утренняя гимнастика 8 – 10 минут.

Содержание. Упражнения в ходьбе должны быть разнообразными. Широко используется ходьба со сменой темпа, направления, на носках, пятках, наружных сторонах стопы, высоко поднимая колени, «гусиным» шагом, с перешагиванием через препятствия и др., упражнения на внимание. Например, воспитатель поднимает желтый флажок – все идут, зеленый – бегут, красный – останавливаются; на хлопок поворачиваются кругом; по свистку быстро садятся на пол, а потом продолжают движение и т. д.

Все эти упражнения проводятся в разных построениях. Они недлительны и переходят в легкий бег (2 – 3 круга по залу). Бег снова переходит в спокойную ходьбу. И производится перестроение.

В комплексе используется 5 – 6 общеразвивающих упражнений. Для их выполнения удобнее всего построение в звенья. В звеньях дети размыкаются так, что бы не мешать друг другу. Используется построение в шахматном порядке, когда звенья через одно делают шаг в перед. Для удобства проведения упражнений сидя и лежа целесообразно применить поворот всех детей в пол-оборота направо или налево.

Среди разнообразных исходных положений во второй половине года на утренней гимнастике применяется и основная стойка (пятки вместе, носки врозь). Как и прежде, очень различны исходные положения для рук.

На утренней гимнастике в старшей группе несколько возрастает объем общеразвивающих упражнений без предметов. Включаются упражнения с гимнастическими палками, обручами, скакалками. Каждое упражнение повторяется 5 – 6 раз. Подскоки на месте с разными сочетаниями движений рук и ног, с продвижением вперед и назад, с перепрыгиванием высоких предметов и пр. повторяются 20 – 30 раз (1 или 2 раза с небольшим перерывом).

Как и в других группах, один комплекс утренней гимнастики проводится 1 – 2 недели. По своему усмотрению воспитатель может вносить в него уточнение и изменение. Приемы руководства. Основная особенность утренней гимнастики в старших группах – ответственное отношение детей к ее выполнению. Для них необязательна ее занимательность и образность. Воспитатель поясняет детям назначение утренней гимнастики, раскрывает ее роль в физическом развитии, приобретение силы, ловкости, формировании хорошего телосложения, красивой походки и т. д.

На утренней гимнастике воспитатель требует точности положений и направлений движения частей тела, умения выполнить упражнение в соответствии со счетом или темпом музыкального сопровождения.

Качество выполнения общеразвивающих упражнений достаточно высоко. Воспитатель начинает приучать детей в упражнениях тянуть ноги, руки, пальцы, оттягивать носки ног, стоять, сидеть или лежать в заданной непринужденной, но и в тоже время несколько напряженной и подтянутой позе. Детям нравится выполнять движения хорошо, красиво.

Так как на утренней гимнастике применяются известные детям упражнения, то объяснение их имеет некоторую специфику – оно должно быть очень четким и кратким, фактически только напоминающим детям исходное положение, вид движения (наклоны, приседание и т.д.), требования к его качеству.

Пояснения упражнения сочетается с показом лишь в первые дни освоения комплекса. Причем к показу воспитатель широко привлекает детей, хорошо владеющих движением.

Дети старшего дошкольного возраста быстро запоминают последовательность упражнений в комплексах. Они успешно проделывают их без сопровождающего примера воспитателя. В крайнем случае, они ориентируются на впереди или рядом стоящих детей. Это дает возможность воспитателю не находится все время впереди группы, а ходить между рядами детей, тщательно наблюдать за упражнением каждого, оказывать индивидуальную помощь. Важно не сбиваться с темпа и ритма подсчета, регулирующего совместные действия детей.

На протяжении всей утренней гимнастики воспитатель неоднократно привлекает внимание к осанке детей, напоминая о необходимости не задерживать дыхание, дышать глубоко, согласовывать вдох и выдох с наиболее подходящими для этого фазами движения (руки в стороны – вдох, руки вниз – выдох и т.д.). Некоторые упражнения связанны с небольшим естественным натуживанием. В момент такого натуживания происходит кратковременная задержка дыхания на вдохе, затем последовательный вдох и выдох.Указания к проведению бега и подскоков те же, что и в средней группе.

 ***Особенности методики проведения утренней гимнастики на воздухе.***

Весной и летом, как правило, утренняя гимнастика проводится с детьми во всех возрастных группах на участке. Воспитатель в зависимости от погоды регулирует физическую нагрузку: при понижении температуры увеличивает ее, изменяя темп выполнения упражнения; при повышении температуры снижает, чтобы избежать перегревания организма. Летом дети занимаются в трусах и босиком.

Поздней осенью и зимой утренняя гимнастика может проводиться на участке, но только с детьми шестого года жизни, причем с детьми наиболее физически подготовленными и закаленными. Обязательное условие – врачебный контроль. Занятие проводиться в облегченной форме

#### **Конспект «Утренняя зарядк»**

Под музыку выполняем упражнения

Воспитатель. Какие мышцы стали у вас?

Дети. Крепкие, сильные.

Воспитатель. Значит, верно говорят: «Силушка по жилушкам огнем бежит». Скажите, почему человек должен заниматься физкультурой?

Дети. Физкультура укрепляет здоровье человека.

Воспитатель. Чтоб больным не лежать, надо спорт уважать. Помните об этом, ребята. Чтобы узнать, как называется второй лучик нашего здоровья, я покажу вам фокус. Загляните внутрь этой бутылочки. Что там лежит?

Дети. Ничего нет.

Воспитатель. Сейчас, мы увидим кто там прячется! Один, два, три – невидимка, из бутылочки беги! Опустите бутылочку в воду

Опускаем бутылку в воду и нажимаем на нее.

Воспитатель. Что за невидимка сидел в бутылке?

Дети. Это воздух.

Воспитатель.

Без дыханья жизни нет,

Без дыханья меркнет свет.

Дышат птицы и цветы,

Дышим он, и я, и ты.

Давайте проверим, так ли это. Сейчас вы постараетесь глубоко вдохнуть и закрыть рот и нос ладошками.

Воспитатель. Что вы почувствовали? Почему не смогли долго быть без воздуха?

Воспитатель. Правильно! Это каждая клеточка вашего организма взбунтовалась: «Пришлите, пожалуйста, воздух, а то мы погибаем!» давайте выполним с вами упражнения на дыхание.

#### **Упражнение на дыхание.**

1. «Погреемся». Руки развести в стороны, затем быстрыми движениями скрестить их перед грудью, хлопнуть ладонями по плечам, произнести: «у-х-х!»
2. «Заблудился в лесу». Сделать вдох, на выдохе прокричать «а-у-у».

Воспитатель. Скажите, пожалуйста, почему мы на зарядке выполняем дыхательные упражнения?

Дети. Чтобы наш организм обогатился кислородом.

Воспитатель. Правильно, ребята, воздух, богатый кислородом, - это чистый, свежий воздух. Так как же называется второй лучик здоровья?

Дети. Воздух. (открыть второй лучик)

Послушайте пословицу: «Хочешь не хочешь, а есть надо». Почему так пословица говорит? Зачем человеку еда?

Давайте поиграем в игру и узнаем, что вы знаете о полезной еде.

#### **Игра «Совершенно верно»**

На каждый  если в стихотворении я расскажу о полезных вещах вы отвечаете «правильно, правильно, совершенно верно. Если нет, то молчите

1 Если хочешь стройным быть,

Надо сладкое любить.

Ешь конфеты, жуй ирис,

Строен стань, как кипарис. (дети молчат)

2 Чтобы правильно питаться,

Вы запомните совет:

Ешьте фрукты, кашу с маслом,

Рыбу, мед и винегрет. (дети отвечают)

3 Не забудь перед обедом

Пирожком перекусить.

Кушай много, чтоб побольше

Свой желудок загрузить. (дети молчат)

4 Нет полезнее продуктов

Вкусных овощей и фруктов.

И Сереже и Ирине –

Всем полезны витамины.  (дети отвечают)

5 Наша Люба булки ела

И ужасно растолстела.

Хочет в гости к нам прийти,

Да в дверь не может проползти. (дети молчат)

6 Если хочешь быть здоровым,

Правильно питайся,

Ешь побольше витаминов,

С болезнями не знайся!  (дети отвечают)

Воспитатель. Итак, как же называется третий лучик здоровья?

Дети. Полезная еда.

# Тематические комплексы утренней гимнастики для младших дошкольников

#### «Упражнения с погремушками»

1. Ходьба, бег, остановка по сигналу. Воспитатель раздаёт по две погремушки.

2. *«Пошумим».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке по погремушке. Ребята поднимают руки вверх, в стороны, опускают вниз; при этом звенят погремушками (3-4 раза) .

3. *«Стук-стук».*И. п. : стоя, ноги поставлены на ширине плеч. Ребята наклоняются и дотрагиваются погремушками до колен, затем пяток и выпрямляются (3 раза) .

4. *«Громко-тихо».*И. п. : бег по кругу. Сначала дети бегут так, чтоб был слышен звук погремушек, затем легко, так, чтобы их не было слышно. Перемена движений и остановка - по сигналу воспитателя.

5. *«Погремушки поклонились».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены. Ребята плавно поднимают руки с погремушками вверх и опускают их вниз

(3 раза) .

6. Дети возвращают игрушки в корзину и, маршируя в колонне друг за другом по кругу, возвращаются в группу.

#### «В гости к ёжику»

1. *«Идём в гости к ёжику по лесу*(спокойная ходьба, *по болоту* (ходьба на носочках,*по узкой тропинке*(ходьба приставным шагом, *прыгаем с кочки на кочку*(перепрыгивание с места на место, *убегаем от лисы*(лёгкий бег) » (40-45 сек.)

2. *«Ёжик потягивается».*И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Дети разводят руки в стороны, затем поднимают их вверх и опускают на пояс (3-4 раза) .

3. *«Ёжик увидел ребят и обрадовался встрече».*И. п. : ноги вмести, руки на поясе. Прыжки на месте, остановка по сигналу воспитателя.

4. *«Поиграем в «догонялки».*И. п. : стоя на четвереньках. Ползание на четвереньках от водящего. Остановка игры по сигналу воспитателя.

5. *«Разминаем лапки».*И. п. : сидя на полу, ноги широко расставлены. Дети двумя руками тянутся к носку то одной, то другой ноги (3-4 раза) .

6. *«До свидания, ёжик! ».*Спокойная ходьба по группе («идём по лесу») сменяется ходьбой на носочках («идём по болоту», затем приставным шагом («идём по узкой тропинке», перепрыгиванием с места на место («прыгаем с кочки на кочку») и снова возвращается к спокойному шагу.

#### «Упражнения с мишурой»

1. *«Поиграем с мишурой».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, мишура в одной руке. Вытянуть руку с мишурой вперёд, помахать ей и вернуться в и. п. Затем сделать то же самое, переложив мишуру в другую руку (3-4 раза).

2. *«Выше блёсточка моя! ».*И. п. то же. Мишуру поднять вверх, посмотреть и через сторону опустить, сказать «вниз». Затем сделать то же самое, переложив мишуру в другую руку (3-4 раза) .

3. *«Ветерок и блёсточка».*И. п. : то же. Поднять руку с мишурой вверх, слегка наклониться вправо-влево, помахивая мишурой (2-3 раза, вернуться в и. п. Затем сделать то же самое, переложив мишуру в другую руку (3-4 раза) .

4. *«Положили-подняли».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, мишура в руке. Наклониться, положить мишуру на пол, выпрямиться, руки поставить на пояс. Затем наклониться, взять мишуру, вернуться в и. п. (3-4 раза) .

5. *«Блёсточка, попляши».*И. п. : ноги вместе, руки внизу, мишура в руке. Сделать пружинку (2-3 раза, прыжки (6-8 раз, затем походить по группе в свободном направлении (2 раза).

6. *«Блестящий подарок».*И. п. : дети стоят по парам друг напротив друга. По сигналу воспитателя они начинают передавать друг другу мишуру, останавливаются также по сигналу. Важно, чтобы у ребёнка в руке была только одна лента мишуры.

# Игровой массаж для снятия мышечного напряжения и профилактики нарушения осанки

"Мама тесто замесила".

(Дети становятся в паре друг напротив друга. Руки в стороны.)

Мама тесто замесила, замесила,

Папу в помощь пригласила, пригласила. / повтор. 2 раза.

(один ребенок ладошками похлопывает по правой руке другого ребенка от плеча до кисти, как бы стряхивая, затем по левой руке. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок) .

Папа тесто то месил, так месил,

Бабу в помощь пригласил, пригласил. / повтор. 2 раза.

(один ребенок ребром обеих рук постукивает по правой руке другого ребенка от плеча к кисти, затем по левой. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок) .

Баба тесто то месила, так месила,

Деда в помощь пригласила, пригласила. / повтор. 2 раза

(один ребенок обеими руками выполняет пощипывание на правой руке другого ребенка от плеча до кисти, затем на левой. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок) .

Дед то тесто так месил, так месил,

Братьев в помощь пригласил, пригласил. / повтор 2 раза

(один ребенок обеими руками выполняет пощипывание на правой руке другого ребенка от подмышек до кисти, затем на левой. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок; в конце слов один ребенок поворачивается к другому спиной) .

Братья тесто то месили, так месили,

Сестер в помощь пригласили, пригласили. / повтор 2 раза

(один ребенок кулачками рук аккуратно надавливает вдоль позвоночника другого ребенка; ни в коем случае не надавливать на сам позвоночник. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок) .

Сестры тесто то месили, так месили,

И в кадушку положили, положили. / повтор 2 раза.

(один ребенок кулачками рук аккуратно надавливает от седьмого шейного позвонка к плечам другого ребенка. На повтор второго раза упражнение выполняет другой ребенок) .

А затем идет игровая часть массажа. Дети закрывают ту часть своего тела, о которой говорит педагог.

А в кадушке вырос боб, закрывай скорее. лоб,

А в кадушке две лягушки, закрывай скорее. ушки,

А в кадушке пёс Барбос, закрывай скорее. нос,

А в кадушке стрекоза, закрывай скорей. глаза,

А в кадушке тётя Свинка, закрывай скорее. спинку,

А в кадушке старичок, закрывай скорей. бочок,

А в кадушке два оленя, закрывай скорей. колени,

А в кадушке поросятки, закрывай скорее. пятки!

#### «Мы едем, друзья, в далёкие края»

1. *«Собираемся в поездку».*И. п. : стоя, руки на поясе. Шаг на месте (остановка по сигналу воспитателя) .

2. *«Проверяем колёса».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кисти рук сжаты в кулаки. Наклониться и постучать по коленкам, затем по пяткам, выпрямиться (3-4 раза) .

3. *«Поехали в машине».*И. п. : в руках – «руль», имитация пристёгивания ремня безопасности. Лёгкий бег по группе, звукоподражание движущемуся автомобилю. Остановка по сигналу.

4. *«Поехали в поезде».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кисти рук сжаты в кулаки. Вращать одновременно двумя руками то в прямом, то в обратном направлении («Чух-чух-чух»). Периодически поднимать одну руку вверх и говорить: «Ту – ту! » (3-4 раза) .

5. *«Поскакали на лошадке».*И. п. : руки вытянуты вперёд, кисти рук сжаты в кулаки. Прыгать вперёд приставными прыжками, звукоподражание цоканью лошади. Остановка по сигналу.

6. *«Полетели в ракете».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки расположены ладонями друг к другу. Одна рука, устремляясь вверх, проскользает по другой («У-ух! ») - 4 раза.

7. *«Полетели в самолёте».*И. п. : руки вытянуты в стороны. Лёгкий бег по группе, звукоподражание летящему самолёту «У-у-у! ». Остановка по сигналу. «Приехали! ».

#### «Прогулка в лесу»

1. Лёгкий бег по «извилистой дороге». Остановка по сигналу воспитателя.

2. *«Собираем шишки».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, наклоны вниз, выпрямились (4-5 раз) .

3. *«Деревья высокие, трава – низкая».*И. п. : стоя, двумя руками тянемся вверх, приседаем, возвращаемся в и. п. (3 раза) .

4. *«Перешагиваем ручеёк».*И. п. : спокойная ходьба, периодическое поднимание ног, согнутых в коленах.

5. *«Встретили зайчонка».*И. п. : ходьба с одновременными прыжками на двух ногах, руки на поясе. Остановка по сигналу воспитателя.

6. *«Дышим лесным воздухом».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены. Вдох носом, выдох ртом (2 раза) .

7. *«Возвращаемся домой».*Спокойный шаг по кругу.

#### «Птички»

1. Дети легко бегут за воспитателем «стайкой» и делают взмахи руками – «крыльями». Останавливаются по сигналу.

2. *«Птички разминают крылышки».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кисти рук на плечах. Вращение локтями то в одну, то в другую сторону (3-4 раза) .

3. *«Птички клюют зёрнышки».*И. п. : стоя на месте и положив руки на пояс, наклоны вперёд и выпрямиться (4-5 раз) .

4. *«Птички купаются».*И. п. : сидя на ковре и положив руки на поясе, наклоны то вправо, то влево (3-4 раза) .

5. *«Птички взлетают»:*дети встают на ноги и «стайкой» «летят» за воспитателем.

6. *«Птички увидели кошку».*И. п. : после бега затихнуть и присесть, встать и «полететь» (3-4 раза) .

#### «Маленькие зайки»

1. *«Вышли зайки погулять».*И. п. : руки у груди, ноги вместе. Мелкие прыжки по группе. Остановка по сигналу воспитателя.

2. *«Красивые зайки».*И. п. : стоя на месте, руки на поясе. Поворот тела то в одну сторону, то в другую. Остановка по сигналу воспитателя.

3. *«Длинные ушки».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять руки вверх, опустить на пояс (5-6 раз) .

4. *«Мягкий хвостик».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Покружиться на месте то в одну, то в другую сторону (2-3 раза) .

5. *«Встали зайки в хоровод»:*дети берутся за руки, образуют кольцо и опускают руки.

6. *«Заинька, попляши! »:*включается музыка и дети пляшут. Остановка по сигналу воспитателя.

7. *«Пора домой»:*спокойный шаг по группе.

#### «И вот эдак, и вот так! »

1. *«Кто у нас хороший? Кто у нас пригожий? ».*И. п. : стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты корпуса тела вправо влево. Остановка по сигналу воспитателя.

2. *«Мы были маленькие, а теперь выросли большие! ».*И. п. : сидя на корточках, руки ладонями на полу. Встать на носочки, руки поднять вверх, потянуться (3-4 раза) .

3. *«Мы умеем прыгать».*И. п. : руки на поясе. Прыжки на месте на двух ногах. Остановка по сигналу воспитателя.

4. *«Мы умеем бегать».*И. п. : руки на поясе. Разбежаться в разные стороны, побегать врассыпную и по сигналу вернуться к воспитателю (3 раза) .

5. *«Мы умеем ползать».*И. п. : стоя на четвереньках. Ползание в прямом и обратном направлении. Остановка по сигналу воспитателя.

6. *«Вот какие мы! ».*И. п. : стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поднять руки вверх, вернуться в и. п. (3-4 раза) .

# Тематические комплексы утренней гимнастики для младших дошкольников (продолжение - 1)

#### «Упражнения с флажками»

1. Дети, стоя на месте, маршируют с флажками в руках. Останавливаются по сигналу воспитателя.

2. *«Высоко флажок, далеко флажок».*И. п. : стоя, в каждой руке по флажку. Дети поднимают руки с флажками вверх, затем вытягивают их вперёд и возвращаются в и. п. (3-4 раза) .

3. *«Положи, подними».*И. п. : то же. Ребята кладут флажки на пол, выпрямляются, затем наклоняются, не сгибая ноги в коленях, и поднимают флажки (3-4 раза) .

4. *«Перепрыгни флажки».*И. п. : флажки лежат на полу рядом друг с другом, дети стоят с одной стороны от флажков, руки на поясе. Боковые прыжки через палочки флажков. Остановка по сигналу воспитателя.

5. *«Доползи до флажка».*И. п. : флажки собираются в один «букет» и ставятся в конце группы в ёмкость для них; дети на другом конце комнаты строятся в колонну по одному. Ребёнок ползёт до флажков на четвереньках, берёт два флажка и шагом доходит до конца колонны. Когда все будут с флажками, упражнение начинается с начала. Можно ползти до флажка по тоннелю или через воротца для подлезания. В итоге происходит переход на упражнение «Парад флажков».

6. *«Парад флажков»:*дети идут друг за другом, руки с флажками вытянуты в разные стороны. Останавливаются по сигналу воспитателя.

#### «Мамины помощники»

1. *«Вот какие мы – мамины помощники! ».*И. п. : стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты корпуса тела вправо-влево (5-6 раз) .

2. *«Мы умеем мыть окна».*И. п. : то же. Поднять руки вверх, наклониться вправо-влево

(3-4 раза, вернуться в и. п. (3 раза) .

3. *«Мы умеем мыть пол».*И. п. : то же. Наклониться, взмахи руками (3-4 раза, вернуться в и. п. (3 раза) .

4. *«Мы умеем самостоятельно одеваться».*И. п. : сидя на полу, ноги широко расставлены. Наклон к носку правой ноги, выпрямиться, наклон к носку левой ноги, выпрямиться

(4-5 раз) .

5. *«Мы поможем маме сходить в магазин и купить продукты».*И. п. : свободное. Спокойная ходьба по группе «стайкой» за воспитателем. Переход на бег и снова спокойная ходьба. Остановка по сигналу.

6. *«Выше папы, выше мамы – достаём до потолка! ».*И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте. Остановка по сигналу воспитателя.

7. *«Вот какие мы большие! ».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Поднять руки вверх, встать на носочки, потянуться, вернуться в и. п. (3 раза) .

#### «Цып-цып, мои цыплятки»

1. *«Посмотрим по сторонам».*И. п. : стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты головы вверх-вниз (3 раза) ; вправо-влево (3 раза) .

2. *«Разомнём спинки».*И. п. : то же. Повороты корпуса тела вправо-влево

(5-6 раз) .

3. *«Разомнём крылышки».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кисти рук на ключицах. Кольцеобразные взмахи вперёд (4 раза, назад (4 раза, возвращение в и. п. (3-4 раза) .

4. *«Большие крылья».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Кольцеобразные взмахи руками вперёд (3 раза, назад (з раза, возвращение в и. п.

(3-4 раза)

5. *«Разомнём лапки».*И. п. : то же. Ходьба на месте с высоким подниманием ног, согнутых в коленях. Остановка по сигналу воспитателя.

6. *«Следуйте за мной, мои цыплятки! ».*И. п. : дети выстроены за воспитателем в колонну по одному, руки на поясе. Спокойная ходьба по группе с переходом на быстрый шаг и бег. Остановка по сигналу воспитателя.

7. Подвижная игра «Цыплята и кот».

#### «Вот ручей, вот снежок, вот зелёный лужок»

1. *«Мы пошли в лесок».*И. п. : руки на поясе. Ходьба «стайкой» за воспитателем по прямой линии и между предметами. Остановка по сигналу.

2. *«Мы прыгаем по кочкам».*И. п. : руки на поясе, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд. Остановка по сигналу воспитателя.

3. *«Мы шагаем по сугробам».*И. п. : руки на поясе. Ходьба в свободном направлении с высоким подниманием колен. Остановка по сигналу воспитателя.

4. *«Снегопад – салют».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены. Наклон вниз, «взяли охапку снега», выпрямились, «бросили снег над собой» (3-4 раза) .

5. *«Мы греемся на солнышке».*И. п. : стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Повороты корпуса тела вправо-влево (5-6 раз) .

6. *«Перепрыгнем через ручеёк».*И. п. : руки на поясе. Ходьба «стайкой» за воспитателем с перепрыгиванием верёвки, положенной на полу. Остановка по сигналу воспитателя.

7. *«Соберём букет подснежников».*И. п. : свободное. Ходьба в свободном направлении с периодическими наклонами. Остановка по сигналу воспитателя.

#### «Упражнения с платочками»

1. *«Плавает платочек».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, в руках платочек, взятый за два уголочка. Поднять руки вверх, плавно опустить вниз, снова вверх и т. д. (5-6 раз) .

2. *«Зонтик».*И. п. : то же. Присесть, платочек положить на голову («Спрятались от дождика», взять платочек в руки, вернуться в и. п. (3-4 раза) .

3. *«Вокруг платочка».*И. п. : стоя, платочек в руках, взятый за два уголочка. Нагнуться, положить платочек на пол, руки поставить на пояс, затем обойти вокруг платочка, наклониться, взять платочек и вернуться в и. п. (5-6 раз) .

4. *«Прыг-скок, не наступи на платок! ».*И. п. : то же. Нагнуться положить платочек на пол, руки поставить на пояс, попрыгать возле платочка, взять платочек и вернуться в и. п.

(3-4 раза) .

5. *«Спрячь и покажи».*И. п. : сидя, ноги врозь, платочек лежит на полу между ног, руки на поясе. Поочерёдно положить ноги на платок («Спрятали платочек», так же вернуться в и. п. («Показали») – 4-5 раз.

6. *«Тра-та-та! ».*И. п. : одна рука на поясе, во второй платочек, взятый за уголок. Ходьба, бег и снова ходьба по группе в свободном направлении с одновременным взмахиванием платочком. Остановка по сигналу воспитателя.

7. *«Ветерок в платочке».*И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, в руках платочек, взятый за два уголочка. Носом вдыхаем воздух, а в платочек выдуваем. Обратить внимание детей на то, как колышется платочек (3 раза) .