**Тема: «Утренняя гимнастика для детей 2-4 лет»**

**Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет.**

В этом возрасте у детей развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребенка еще недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физкультурой гимнастика проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.). Желательно дать каждому движению образное название, подобрать соответствующие слова для тренировки речевого выхода.

Перед тем как познакомить детей с новым игровым комплексом общеразвивающих упражнений, взрослый может прочитать вслух соответствующее художественное произведение, рассмотреть картинку, разучить с детьми потешку и т.д.

**Длительность утренней гимнастики** – 4-5 минут.

**Комплексы состоят** из 2-3 игровых, подражательных упражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

**Упражнения повторяются** 4-5 раз.

Начинается зарядка с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом. Руки во время движения опущены, продолжительность бега 7-10 секунд. Иногда бег заменяется подскоками на месте на двух ногах – малыши подскакивают, как зайчики, как мячики, 6-8 раз, чередуя подскоки с ходьбой.

Если в комплексе включены два общеразвивающих упражнения, то они даются в такой последовательности:

1. Для мышц плечевого пояса и рук;
2. Для ног.

Если включены три упражнения, то используется такая последовательность:

1. Для мышц плечевого пояса и рук;
2. Для туловища;
3. Для ног.

**Упражнения для мышц плечевого пояса**

* Подъемы рук вперед, вверх, в стороны;
* Раскачивание рук вперед – назад;
* Отведение рук за спину;

Со второй половины года вводятся:

* Сгибание и разгибание рук, согнутых в локтях;
* Хлопки перед грудью.

**Исходное положения для рук:**

* Руки внизу;
* Со второй половины года – руки согнуты в локтях у груди.

**Общеразвивающие упражнения для туловища**

* Только наклоны вперед, потому что повороты и наклоны в сторону детям 2-3 лет выполнить трудно.
* Исходное положение для туловища : сидя на стульях, на полу, вытянув ноги.

**Упражнение для ног:**

* Подскоки на месте на двух ногах;
* Приседание
* Исходное положение для ног: ступни параллельно – «дорожкой», на ширине плеч.

**Руководство для взрослых**

Взрослый показывает упражнение в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда нарастают.

Взрослый выполняет с детьми все упражнения с начала до конца. Объяснения и указания даются в процессе выполнения упражнений. Во вводной и заключительной частях гимнастики можно использовать бубен, но только тогда, когда дети уже освоили движения.

**Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет**

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется.

В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводит утреннюю гимнастику.

**В водной части** дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

**Длительность** – 5-6 минут

**Комплексы состоят** – из 3-4 упражнений

**Упражнения повторяются** – 4-6 раз.

Если в комплекс включены три общеразвивающих упражнения, то они проводятся в такой последовательности:

1. Для мышц плечевого пояса и рук.
2. Для туловища;
3. Для ног.

Если включены четыре общеразвивающих упражнения, то есть две возможные последовательности:

**1 вариант:**

1)для мышц плечевого пояса и рук;

2)для туловища;

3)для плечевого пояса;

4)для ног – прыжки.

**2 вариант:**

1)для мышц плечевого пояса и рук;

2)для туловища;

3)для ног (кроме прыжков);

4)для плечевого пояса.

Если в комплексе включены приседания или полуприседания, то затем даются упражнения для плечевого пояса, чтобы дать детям возможность выпрямиться.

Если в комплекс включены прыжки, то они завершают блок общеразвивающих упражнений. После них дается ходьба с постепенным замедлением темпа.

**Упражнения для мышц плечевого пояса:**

* Подъемы рук вперед, вверх, в стороны;
* Раскачивание рук вперед- назад;
* Отведение рук за спину;
* Сгибание и разгибание рук в локтях;
* Хлопки перед грудью.

**Исходное положение для рук:**

* Руки внизу;
* Руки, согнуты в локтях, у груди;
* Руки за спиной.

Общеразвивающие упражнения для туловища:

* Наклоны вперед;

Исходное положение для туловища:

* Сидя на стуле;
* Сидя на полу;
* Лежа на спине или животе.

Упражнение для ног

* Подскоки на месте на двух ногах;
* Приседание.

Исходное положение для ног: ступни параллельно, на ширине плеч.

Руководство для взрослых.

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом, с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.

Чтобы движения приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе уже хорошо освоенных детьми движений.

Для поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры – забавные коврики, обручи («домики»), а так же раздаточный материал – погремушки, кубики.

Не рекомендуется вводить упражнение с палками, обручами, так как малышам тяжело удерживать эти предметы.

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад «Радость»»

**Консультация для воспитателей**

**Тема: «Утренняя гимнастика для детей 2-4 лет»**

**Составитель:**

**Инструктор по физическому воспитанию**

**Каташук А.А.**

**Категория -2КК**

**АГО,2014 год.**