**Консультация для родителей**

**«Утренняя гимнастика в жизни младших дошкольников»**

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

ГБДОУ № 39 комбинированного вида

Колпинского района Санкт-Петербурга

Воспитатель 1 кв. категория Писарева Елена Викторовна

**Цель:** сформировать у детей интерес и ценностное отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие.

**Задачи:** развитие физических качеств детей;

оздоровление и укрепления организма;

накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);

закрепление двигательных навыков.

**Утренняя гимнастика** является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Двигательная активность является мощным стимулятором растущего организма. Потребность в движениях составляет одну из основных физиологических особенностей ребенка, особенностью ребенка раннего дошкольного возраста именно по - этому я выбрала это направление в работе с детьми.

Во время проведение утренней гимнастики у ребенка повышается настроение, появляется чувство радости, удовольствия. А сопровождающая гимнастику музыка еще больше помогает вызвать эмоциональный отклик у детей и повышает интерес к физическим упражнениям. Дети с расстройствами речи отличаются низкой степенью сформированностью двигательных навыков, отсутствии автоматизма движений и низкой обучаемостью. Поэтому для таких детей необходимо составлять ***самостоятельный коррекционный курс***, который соответствовал бы коррекционным задачам и реальным возможностям детей.

Продолжительность комплексов утренних гимнастик по 7 – 8 минут 2 раза в месяц.Комплексы используются как бодрящая гимнастика после сна 1 раз в две недели.

***Каждый комплекс, включает в себя:***

- общеразвивающие упражнения с предметом или без (погремушки, флажки, платочки и т.д.)

- элементы основных движений, элементы драматизации, имитация движений животных (мишка топтышка, веселые птенчики и многие другие).

- музыкально ритмические движения

- задание на ориентировку в пространстве

- речевое сопровождение (речь, музыка, движение)

Выбор музыкальных произведений для сопровождении упражнения определяется характером каждого упражнения. А так же возрастными особенностями восприятия и уровня музыкальной подготовки детей. Для сопровождения утренней гимнастики я использовала разные музыкальные произведения, некоторые из них:

- «Антошка» (муз.В. Шаинского, сл. Ю. Энтин)

- «Чунга – Чанга» (муз.В. Шаинского, сл. Ю. Энтин)

- «Буратино» (муз.А. Рыбников, сл. Ю. Энтин)

- «Голубой вагон» (муз.В. Шаинского, сл. Э. Успенского)

Использование комплексов гимнастик благотворно влияет на развитие ребенка, а именно:

- способность развивать двигательные навыки и умение, которые соответствуют возрастным нормам

- приобщают малыша к физической культуре, желанию заниматься спортом

- активизирует и стимулирует развитие двигательной функции

- способствует решению коррекционных задач исправление речи

- помогают осуществить профилактику и коррекцию физического развития ребенка.

То есть, способствует решению образовательных, воспитательных, развивающих коррекцию, оздоровительных задач в едином комплексе.

**Комплексы утренней гимнастики (3-4 года).**

**Комплекс «Флажки»**

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш) №9

**Водная часть:**

Ходьба друг за другом, с флажками в руках. На сигнал «Ветер», остановиться и подуть на флажки. Повторить 3–4 раза. Легкий бег на носочках. Построение в круг.

**Основная часть:** Общеразвивающие упражнения.

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш) №8

И.П. – Стать прямо ноги слегка расставить, руки с флажком опустить вдоль туловища. Раскачивать руками вперед- назад. Повторить 4 раза.

И.П. – Стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед – вниз, сгибая колени, положить флажки на пол перед собой, вернутся в исходное положение. Повторить 6 раз. При повторном наклоне взять флажок и выпрямиться.

И.П. – Стать прямо, ноги вместе, руки с флажками опустить. Подпрыгивание на двух ногах. Повторить 8 раз.

**Заключительная часть:**

Воспитатель: Встанем на носочки - Ходьба на носочках, с высоко

Сразу подрастем. поднятым флажком.

Пяточки поднимем –

И вперед пойдем.

**Комплекс «Осенний лес»**

(с элементами корригирующей гимнастики)

**Водная часть:**

Дети входят в зал. Воспитатель: Ребята, какое сейчас время года? Давайте отправимся в осенний лес. Какие деревья растут в лесу? (ответы детей).

Ходьба в рассыпную.

Воспитатель: Вот мы и в лесу. (Построение в рассыпную).

**Основная часть:** Общеразвивающие упражнения.

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш) №4

Воспитатель: Что за дерево?

Стоят столбы белы, на них шапки зелены. (Береза).

И.П. – Стать прямо ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Руки через стороны поднимаем вверх.

Воспитатель: Платье потерялось, пуговки остались. (Рябина).

И.П. – Стать прямо ноги слегка расставить, руки в стороны. Наклониться вправо, влево. Повторить 3 раза.

Воспитатель: Никто не пугает, а вся дрожит. (Осинка).

И.П. – Лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в и.п. Повторить раз.

Воспитатель: Зимой и летом, одним цветом? (Елка).

И.П. – Стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнуть в колени. То же движение левой ногой. Повторить по 3 раза, каждой ногой.

И.П. – Стоя руки на поясе. Две пружинки 8 подскоков на месте. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть:**

Воспитатель: Подул ветер Дети дуют, бег в рассыпную по залу.

и листочки разлетелись по лесу.

**Комплекс «Солнышко и тучка»**

В сопровождении бубна.

**Вводная часть:**

Воспитатель:

Выглянуло солнышко и завет гулять. Ходьба друг за другом.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

Выглянуло солнышко, светит высоко. Бег друг за другом.

По тропинке с солнышком нам бежать легко.

*Построение в круг.*

**Основная часть:** Общеразвивающие упражнения.

Воспитатель:

Где же солнышко – колоколнышко? И.П. – Стоя, ноги слегка

Скрылось солнышко за тучу. расставлены, руки вниз. Поднять

Нету солнышка. и опустить плечи. Повторить 4 раза.

Показался солнце лучик – И.П. – Ноги на ширине плеч, руки

Стало нам светлее. на пояс.

Справа лучик, слева – лучик, Поворот вправо, влево. Повторить

Стало веселее. по 2 раза, в каждую сторону.

Солнце в небе засветило, И.П. – Ноги на ширине плеч.

Все вокруг преобразило. Наклон, руки направлены вниз.

Можно в лужу посмотреть Повторить по 4 раза, в каждую сторону.

Солнцу рады все на свете. Прыжки на двух ногах.

И воробушки и дети.

**Заключительная часть:**

*Ритмическая игра «Туча».*

Воспитатель:

Плакала большая туча Поочередно ритмично ударяют

До чего я невезуча … ладонями по коленям то одной,

Кап – кап – кап, кап – кап. то другой рукой.

Горевала на крылечке, Ударяют ладонями по коленям

На пригорке возле речки. обеими руками.

Кап – кап – кап, кап – кап. Ударяют поочередно.

Долго плакала у леса, Ритмично, вскользь ударяют

А потом совсем исчезла. ладонью о ладонь.

Кап – кап – кап, кап – кап.

**Комплекс «На зарядку становись»**

По диску: Серия «Развитие ребенка», автор музыки Ю. Кудинов

**Комплекс «Предметы»**

**Водная часть:**

Ритмичная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки на поясе. Бег в

разном направлении.

**Основная часть:** Общеразвивающие упражнения.

И.П. – «Зеркало». Стоя, ноги слегка расставлены, руки наверху с обручем.

Ставим обруч перед собой, на вытянутых руках. Корчим рожицы. Повторить

5 раз.

И.П. – «Замок». Встаем в обруч. Руки скреплены в замок. Поднимаем руки

вверх, наклоняемся вперед. Повторить 5 раз.

И.П. – «Телефон». Ноги на ширине плеч. Руки сложены друг на друга, перед

грудью. Сели, руки развели в стороны «дзинь». Встали в исходное положение. Повторить 5 раз.

И.П. – «Вешалка». Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, наклоны в правую и в левую сторону. Повторить 6 раз.

И.П. – «Книжка». Ноги на ширине плеч. Руки перед собой согнуты в локтях «закрыта», руки в стороны «открыта».

И.П. – «Мячик». Ноги вместе, руки на поясе, прыжки на носочках. На двух ногах. Повторить 8 раз.

**Заключительная часть:**

*Пальчиковая игра «Ай, туки –туки –туки»*

Ай, туки – туки – туки (сжав руки в кулаки, выставив указательные пальцы, постукивают ими друг о друга),

Застучали молоточки (поочередно постукивают сжатыми кулаками),

Застучали молоточки (скрещивают попеременно запястья рук, кулаки сжаты)

Кулачек – на бочок (показывают правый кулак, кладут его на правый бок),

Кулачек – на бочок (показывают левый кулак, кладут его на левый бок),

Будет танец «Гопачок» ( делают перетопы двумя ногами, руки на поясе).

Чоки – чоки, чоки – чоки (постукивают правым каблуком),

Чоки – чоки, чоки – чоки (постукивают левым каблуком),

Бойко пляшет башмачок (делают перетопы двумя ногами).

**Комплекс «Самолеты»**

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш) часть №2, песня №1

**Вводная часть:**

Ритмичная ходьба друг за другом. Ходьба на внешней стороне стопы. Бег на носочках друг за другом.

**Основная часть:** Общеразвивающие упражнения.

Будем ручками махать, И.П. – стоя . Дети выполняют взмахи

И как птенчики летать. руками вверх, вниз. Повторить 5 раз.

Ну, давай наклонись. И.П. –стоя руки в стороны. Делают

До коленок дотянись. наклоны вперед, руками касаясь коленей.

Покатился колобок И.П. – лежа на спине, руки вдоль

Прямо по дорожке. туловища. Делают перекаты вправо -

влево.

Будем все мы приседать И.П. – стоя, руки на поясе, выполняют

Дружно сесть и дружно встать. приседания.

Хвостик, хвостик попляши И.П. – стоя, руки на поясе, выполняют

Вправо, влево помаши. движения по тесту.

**Заключительная часть:**

*Игра «Солнышко и дождик»*

Под быструю музыку бег в разном направлении. На сигнал «дождь», дети приседают.