

Зарядка вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам выполнять физические упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность, тем самым прививается культура здорового образа жизни у дошкольников.

Гимнастика проводится с детьми ежедневно в утренний отрезок времени, в течение 10 – 12 минут. Комплекс утренней гимнастики планируется на две недели и состоит из трех частей: вводной, основной и заключительной.

Утренняя гимнастика пройдет эффективней и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.

Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста на стульчиках.

I часть (стульчики расставлены по кругу на ковре).

Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек), бег со сменой направления, ходьба приставным шагом вперед (поочередно правой и левой ногой), бег в быстром темпе (15 – 20 сек), ходьба «змейкой» вокруг стульчиков.

II часть. Общеразвивающие упражнения на стульях

1. И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

Выполнение:

1 – Поднять руки в стороны.

2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 5 – 6 раз.

Темп: быстрый.

2. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.

Выполнение: (смена положения ног)

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.

2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

Дозировка: 5 – 6 раз.

Темп: быстрый.

3. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Выполнение:

1 – Наклониться вправо.

2 – Вернуться в исходное положение.

3 – Наклониться влево.

4 – Вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 раз.

Темп: средний.

4. И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

Выполнение:

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)

2 – Вернуться в И.П. (выдох)

3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)

4 – Вернуться в И.П. (выдох)

5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)

6 – Вернуться в И.П. (выдох)

7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)

- 8 – Вернуться в И.П. (выдох)
9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)
10 – Вернуться в И.П. (выдох)
Темп: средний.

5. И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

Выполнение:

1 – Присесть.

2 – Встать, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 4 – 5 раз.

Темп: средний.

6. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

Выполнение:

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.

2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.

4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

Дозировка: 6 раз.

Темп: средний.

7. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков. Дети идут обычной ходьбой по залу друг за другом. Воспитатель предлагает детям помочь убрать стулья. Воспитатель оставляет 1 стул в центре зала для игрового задания «Кошка и птички».

8. Игровое задание «Кошка и птички». В центре зала на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, на голове одета шапочка «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахи-вая крыльшками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают на стульчики.

Дозировка: 2 раза.

Обычная ходьба по залу в колонне друг за другом.

III часть (см. Приложение 1).

I неделя:

а) Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Насос»

б) Гимнастика для ног «Медведь»

II неделя:

в) Массаж тела «Лягушата»

г) Пальчиковая игра «Рисунок»

Комплекс утренней гимнастики для детей среднего дошкольного возраста.

Воспитатель в группе загадывает загадку детям:

Зимой беленький,

Летом серенький.

Никого не обижает,

Сам всех боится. (Зайчик)

Воспитатель: Правильно, это зайчишка. Он к нам в гости спешит и проведет с нами зарядку.

Появляется зайчик (игрушка «Би-ба-бо»).

I часть.

Ходьба обычная в колонне, бег в прямом направлении и «змейкой», ходьба на носках, на пятках (в чередовании по 8 шагов), бег с остановкой по сигналу, ходьба с выполнением заданий (присесть, изменить положение рук), бег с ускорением, ходьба с высоким подниманием колен, обычная ходьба.

II часть.

Общеразвивающие упражнения без предметов

«Зайка вырастет большой»	И.П. – О.С., руки опущены. Выполнение: 1 – поднять руки через стороны вверх, хорошо потянуться, поднявшись на носочки. Вдох. 2 – Опуститься на всю ступню, руки опустить. Выдох. Выдыхая, произносить: «у – х – х – х – х». Дозировка: 6 раз. Темп: средний. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».
«Зайка тренирует лапки»	И.П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз Выполнение: 1 – Поворот вправо с отведением правой руки назад, посмотреть на отведенную руку. 2 – вернуться в И.П. 3 – Поворот влево с отведением левой руки назад, посмотреть на отведенную руку. 4 – вернуться в И.П. Дозировка: по 3 раза в каждую сторону. Темп: средний Индивидуальные указания.
«Зайка приветствует ребят»	И.П. – стоя, ноги параллельно, руки за спину – ладонь на ладонь. Выполнение: 1 – Наклон вперед (руки остаются за спиной) 2 – И.П. Дозировка: 5 раза. Темп: средний
«Зайчишка тренирует лапки»	И.П. – сидя, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх 2 – развести ноги в стороны 3 – соединить ноги вместе 4 – вернуться в И.П. Дозировка: 5 раз Темп: медленный
«Зайчишка – спортсмен»	И.П. – лежа на спине, руки вытянуты за головой. Выполнение: 1 – Поднять согнутую в колене правую ногу; хлопнуть в ладоши под ней.

	<p>2 – И.П. 3 – Поднять согнутую в колене левую ногу; хлопнуть в ладоши под ней. 4 – И.П. Дозировка: по 3 раза каждой ногой Темп: средний Показ и объяснение воспитателя</p>
«Зайка-прыгун»	<p>И.П. – ноги параллельно, руки на поясе. Выполнение: прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте. Дозировка: 2 серии по 10 прыжков. Дыхание произвольное. Указание детям: «Прыгайте легко, высоко». Показ ребенка. Поощрения.</p>

III заключительная часть.

Ходьба по залу в колонне по одному.

Подвижная игра «Зайка беленький сидит»

Дети в центре площадки – они зайки. Воспитатель произносит стихи, а дети выполняют движения в соответствии с текстом:

Зайка беленький сидит	Присаживаются в полуприсед
И ушами шевелит. Вот так, вот так! Он ушами шевелит.	Покачивают головой, держа вытянутые ладони (или указательные пальцы), прижатыми к ушам.
Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок! Надо зайке поскакать.	Прыжки на двух ногах на месте.
Кто-то зайку испугал, Зайка – прыг и убежал.	Дети убегают в заранее отведенное место.

Дозировка: 2 – 3 раза.

Дыхательное упражнение «Волки» (по Б. Толкачеву)

Воспитатель: Ребята, как вы думаете, кто зайку напугал? Да, конечно, волк.

Дети, стоя, чуть прогнувшись в поясице, слегка прижав полусогнутые руки к груди, на выдохе предельно долго тянут звук «у – у – у – у...» Обычная ходьба по залу.

I неделя: (см. Приложение 2)

Дыхательное упражнение «Волки»

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

II неделя:

Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»

Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

а) Дыхательные упражнения

«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)

И.П. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, производится звук [с]. Повторить 3 раза.

Зайка шарик покупал,

Зайка шарик надувал.

«Насос» (мышечный тренинг)

И.П. – стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз прямыми ногами, делать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Яркие у нас машины,

Накачать бы только шины.

б) Гимнастика для ног «Медведь»

Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке.	<i>Поднимаются то на носки, то на пятки.</i>
Свесились с кровати	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.</i>
Две босые пятки. Две босые, две смешные.	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу.</i>
Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка-шалунишка,	<i>Переминаются с ноги на ногу.</i>
Влезла на кровать, Хвать его за пятку! (Н.Пикулева)	<i>Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу.</i>

в) Массаж тела «Лягушата» (М.Ю. Картушина)

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!»

Прыгать весело, друзья!»

г) Пальчиковая игра «Рисунок» (М.Ю. Картушина)

Киса кисточку взяла.	<i>Поднимают к плечу согнутую в локте руку.</i>
Что рисует нам она?	<i>«Рисуют», поднимая и опуская руку.</i>
Это дом с высокой крышей.	<i>Соединяют руки над головой, показывая «крышу».</i>
На крыльцо котенок вышел.	<i>Вытягивают ладони перед собой.</i>
Побежит он по дорожке к полосатой маме-кошке.	<i>«Пробегают» пальчиками по бедрам.</i>
Вот зеленая трава.	<i>Шевелят пальцами.</i>
Вот скамейка у пруда.	<i>Кладут ладони друг на друга («скамейка»).</i>
В небе круглая луна.	<i>Поднимают руки вверх, соединив указательные и большие пальцы («луна»).</i>
Видно Кисе спать пора.	<i>Кладут ладошки под щечку.</i>

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2:

Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»

Был у зайки огород, Ровненьких две грядки. Там играл зимой в снежки, Ну, а летом в прятки.	<i>Перекаты с носка на пятку, стоя на месте.</i>
А весной в огород Зайка с радостью идет. Но сначала все вскопает, А потом все разровняет Семена посеет ловко И пойдет сажать морковку.	<i>Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу</i>
Ямка – семя, ямка – семя,	<i>Приседают</i>
И глядишь на грядке вновь Вырастут горох, морковь. А как осень подойдет, Урожай свой соберет.	<i>Переминаются с ноги на ногу.</i>

Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»

Ловко с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик	<i>На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак.</i>
Вниз скатился, повернулся И опять назад вернулся. Снова с пальчика на пальчик Скачет зайчик, скачет зайчик!	<i>Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз.</i>

Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.

Тили – тили – тили – бом! Сбил сосну Зайчишка лбом!	<i>Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводите их в стороны и сводите вместе.</i>
Жалко мне Зайчишку, Носит Зайка шишку.	<i>Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.</i>
Поскорее сбегай в лес, Сделай Зайнке компресс.	<i>Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом.</i>

Комплексы утренней гимнастики для старшей и подготовительной к школе групп.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №1

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность 1 минута.
2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний.
3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться - вдох; вернуться в исходное положение - выдох.
4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний.
5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены - вдох; исходное положение - выдох; повторить то же с правой ноги.
6. Стоя подняться на носки, руки в стороны - вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола - выдох; исходное положение - вдох; то же с левой ноги. Темп средний.
7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени - выдох; выпрямится, руки к плечам - вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний.
8. Исходное положение - упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное.
9. Исходное положение - упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги.
10. Исходное положение - стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо - вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад - выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный.
11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево - вдох; исходное положение - выдох; наклон назад, руки за голову - вдох; исходное положение - выдох. То же в другую сторону. Темп средний.
12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний.
13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 - 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра 20 с или более.
14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться - вдох; исходное положение - выдох.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ №2

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность 1 минута.
2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки - вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение - выдох.
3. Бег (15 - 20 с) с замедлением и переходом на ходьбу.
4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 - поворот туловища влево, руки в стороны; 2 - 3 - пружинящий наклон назад; вдох; 4 - исходное положение; выдох; 5 - 8 - то же с поворотом вправо. Темп средний.
5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный.
6. Исходное положение - стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 - 3 - скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах - вдох; 4 - сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение - выдох. Темп медленный.