*Муниципальное дошкольное казенное общеобразовательное учреждение*

*« Детский сад «Солнышко»*

***«Ритмическая утренняя гимнастика в старшей группе***

***в детском саду»***

****

Подготовила:

Воспитатель: Часовских М. И.

д. Амосовка

2015 г.



**Введение**

***Утренняя гимнастика*** *– это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.*

*Для того чтобы создать положительную эмоциональную атмосферу рекомендуется сопровождать все движения музыкой, веселыми песенками или стишками. На мой взгляд, ребенку приятно услышать песенку про зарядку из мультфильма «Зарядка для хвоста».*

***Утренняя гимнастика способствует****:*

*- устранению некоторых последствий сна (отечность, вялость, сонливость*

*и т.д.);*

*- увеличению тонуса нервной системы ребенка;*

*- усилению работы всех органов и систем организма (сердечно-сосудистой,*

*дыхательной, систем желез внутренней секреции и других);*

*- оздоровлению организма в целом;*

*- развитию физических качеств и способностей детей;*

*- закреплению двигательных навыков.*

*Благодаря утренней гимнастике вы плавно одновременно быстро повысите умственную и физическую работоспособность, улучшите настроение и подготовите организм к нагрузке предстоящего дня ребенка.*

**Задачи утренней гимнастики**

1. *«Разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;*
2. *Стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.*
3. *Вырабатывать у детей привычку и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.*
4. *Обеспечение организованного начала дня в детском саду, переключение внимания воспитанников на совместные формы деятельности.*
5. *Вызвать положительные эмоции и радостные ощущения*

***Одним из видов гимнастики является ритмическая гимнастика.***

***Ритмическая гимнастика («Р.Г.»)*** *— традиционный вид гимнастики оздоровительно-развивающей направленности, основанный на подчинении двигательных действий задающему ритм и темп музыкальному сопровождению. Р.Г. представляет собой систему гимнастических упражнений, включающую упражнения общеразвивающего характера, циклические движения (ходьбу, бег, подскоки и прыжки, танцевальные элементы), выполняемые в заданном темпе и ритме.*

*Р.Г. предоставляет возможность широкого выбора упражнений различной направленности, позволяющих оказывать разностороннее воздействие на ребенка.*

**Воздействие ритмической гимнастики на организм занимающихся**

*Воздействие Р.Г. на организм занимающихся можно определить как комплексное. Поскольку упражнения носят поточный характер, то нагрузка ложится прежде всего на сердечно-сосудистую и дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат. Движения и их соединения координационного характера совершенствуют двигательные возможности, расширяют двигательный опыт, формируют правильную осанку и рациональную походку, воспитывают общую культуру движений и стиль поведения, при определенных условиях могут привить эстетические вкусы. В процессе выполнения комплексов совершенствуются выносливость, подвижность в суставах, силовые качества.*

***Вступление***

Выход в зал под марш колонной ( в сопровождении музыкального руководителя) . Дети становятся в круг.

 (о. с. пятки вместе, носки врозь; руки по швам, спина прямая)

***Приветствие***

Доброе утро!

Улыбнись скорее

(Дети поворачиваются головой друг к другу, приветствуя ,улыбаясь и разводя руки)

И сегодня весь день

Будет веселее!

Разотрем ладошки

Сильнее, сильнее!

(Проговаривают и растирают ладошки)

А теперь похлопаем

Смелее, смелее!

(Проговаривают и хлопают в ладоши)

 **Ритмическая гимнастика «Солнышко лучистое»**

Эй, Лежебоки, ну-ка вставайте!

(И. п. ноги уже ширины плеч, ходьба на месте)

на зарядку выбегайте,

хорошенько потянулись,

(И. п.Ноги на ширине плеч, потягивание( руки тянем вверх, становимся на носочки, глубоко вдыхаем носом; выдыхаем ртом, опуская руки и наклоняясь вперед)

Наконец-то вы проснулись.
Начинаем!

-Все готовы?

(Спрашивает воспитатель ,разводя руками; ходьба на месте продолжается)

 Отвечаем:

-Все готовы!

(Дети разводят руками и отвечают; ходьба на месте продолжается)

Начинаем

-Все здоровы?!

-Я не слышу!

(Спрашивает воспитатель, разводя руки)

-Все здоровы!

(Отвечают дети и разводят руки; ходьба на месте продолжается)
Становитесь по порядку, на веселую зарядку.
Приготовились, начнем и все вместе подпоём.

Припев
Солнышко лучистое любит скакать,

(о. с. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)
С облачка на облачко перелетать!

(о.с. ноги вместе, руки на поясе; «Ножницы» ногами: прыжок- правая нога вперед, левая назад; прыжок – левая нога вперед, правая назад; чередование прыжков)

Раз, два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре
Раз, два, три, четыре, пять.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 2 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе;3-Отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 4- отводим левую руку в сторону, правая рука на поясе; 5 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе)

Еще раз! Раз, два, три, четыре ,раз, два ,три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п.ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 2 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе;3-Отводим правую руку в сторону, левая на поясе; 4- отводим левую руку в сторону, правая рука на поясе; 5 –отводим правую руку в сторону, левая на поясе)

Все разрабатываем руки!

Нету места больше скуки!

(И. п.ноги на ширине плеч, вращение прямыми руками вперед)
Все разрабатываем плечи чтоб походу было легче!

(И. п. ноги на ширине плеч, ставим кисти рук к плечам, вращение плечами)
Все разрабатываем ноги, чтоб не уставать в дороге.

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки на поясе; поочередное сгибание колен начиная с правого, не отрывая ступней ног от пола )
Все разрабатываем шею, что бы пелось веселее.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередное кивание головой в правую и левую сторону)

Припев

Солнышко лучистое любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

с облачка на облачко перелетать

(И. п. ноги вместе, руки по швам. Прыжки :ноги врозь- хлопок над головой; ноги вместе, руки по швам)

Все вместе!

Раз ,два, три, четыре ,раз ,два ,три ,четыре, раз, два, три, четыре ,пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-руки в стороны; 2-руки вверх;

3- руки в стороны; 4- руки на пояс; 5- руки в стороны)
Еще раз!
Раз ,два, три, четыре ,раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-руки в стороны; 2-руки вверх;

3- руки в стороны; 4- руки на пояс; 5- руки в стороны)

Так, приготовились ,сей момент, очень важный элемент

Надо пополам согнуться и руками земли коснуться!

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки по швам; наклоняемся, дотрагиваемся руками пола, выпрямляемся)
ну-ка, ноги не сгибать! Раз, два ,три ,четыре, пять!

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки по швам;1 -наклонились, коснулись пальцами пола; 2 –выпрямились, вернулись в исходное положение)
Молодцы! все постарались, разогнулись, отдышались.

Припев
Солнышко лучистое любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)
С облачка на облачко перелетать! вот так вот

(И. п. ноги вместе, руки на поясе; «Ножницы» ногами: прыжок- правая нога вперед, левая назад; прыжок – левая нога вперед, правая назад; чередование прыжков)

Раз, два ,три ,четыре, раз, два, три ,четыре

Раз, два, три, четыре, пять.

(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам; 1-2-поднимаем руки через стороны вверх, шевеля пальчиками, показывая «Солнышко»; 3-4-шевеля пальчиками, опускаем руки)

Не халтурить! Раз, два, три, четыре, раз ,два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам; 1-2-поднимаем руки через стороны вверх, шевеля пальчиками, показывая «Солнышко»; 3-4-шевеля пальчиками, опускаем руки)

Прыгают ,скачут все на свете, даже зайцы и медведи.

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)

А жирафы и слоны скачут прямо до луны.

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)
Кошки, белки ,утки, свинки, все на утренней разминке
Всем прибавилось настроенья от такого пробужденья.

(И. п. ноги шире ширины плеч, руки разведены немного в стороны. Прыжки, двигая тазом вправо-влево по очереди)

Припев

Солнышко лучистое, любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)
С облачка на облачко перелетать!

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)

Раз, два ,три, четыре ,раз, два, три, четыре

Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой; «Ножницы» руками(изменяем быстро под музыку положение рук):

 1-правая рука над левой;2- левая над правой; 3-правая рука над левой; 4- левая над правой;5-правая над левой)

Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре ,пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки прямые перед собой; «Ножницы» руками(изменяем быстро под музыку положение рук):

 1-правая рука над левой;2- левая над правой; 3-правая рука над левой; 4- левая над правой;5-правая над левой)

С чувством полного удовлетворенья в заключенье упражнения,
Встали тихо на носочки, тянем руки что есть мочи!
Прям до неба дотянись выдыхаем, руки в низ!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки по швам. Вдох- потягивание на носочках, руки вверх; выдох- наклон вперед, опуская руки вниз)

 Поздравляем! Все в порядке, молодцы!

(показываем большими пальцами правой и левой рук «Класс»)

Конец зарядке!

(машем обеими руками « Пока»)

Припев

Солнышко лучистое, любит скакать,

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки на двух ногах)
С облачка на облачко перелетать! все вместе!

(И. п. ноги вместе, руки на поясе, прыжки вокруг себя)
Раз, два, три, четыре, раз, два три, четыре

(И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- хлопок над головой; 2-руки в стороны; 3- хлопок над головой; 4-руки в стороны; 5 –хлопок над головой)
Раз ,два, три, четыре, пять!
Еще раз! Раз, два, три, четыре, раз, два, три, четыре,
Раз, два, три, четыре, пять!

(И. п. ноги на ширине плеч, руки в стороны; 1- хлопок над головой; 2-руки в стороны; 3- хлопок над головой; 4-руки в стороны; 5 –хлопок над головой)

**Релаксация под музыку «Пение птиц»**

Воспитатель садится перед детьми.

Дети садятся на ковер. Ноги впереди, руки лежат на коленях, дети закрывают глаза, включается музыка.

Воспитатель:

-Дети, представьте что вы в лесу, где тихо и спокойно. Поют птицы, качаются от ветра зеленые деревья. Вы видите перед собой много разных цветов, и вам хорошо и спокойно.

Дети открывают глаза.

**Упражнения для релаксации**

1. Вдох ( носом), выдох (ртом). Затем глубокий вдох, задержать дыхание на 4 секунды (про себя посчитать от 1 до 4). Вновь медленно выдохнуть и медленно сделать глубокий вдох. Повторить 5 раз.
2. **«Задуй свечу»**.Сделать глубокий вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха. Вытянув губы трубочкой медленно выдохнуть как бы дуя на свечу, при этом длительно произнести «у- у –у -у». Повторить 5 раз .
3. **«Стряхиваем воду с пальцев»** И.п. –руки прямые перед собой. Сжимать и разжимать кулаки. Повторить 6 раз.
4. **«Делаем волны руками»** И. п. руки развести в стороны. Плавное покачивание руками, затем «обнимание» себя, скрещивая руки на груди; затем снова покачивание руками. Повторить поочередно 4 раза.

**Заключение ритмической гимнастики**

Дети сидят на ковре и говорят, делая движения:

Затем встают и говорят:

-Здоровье в порядке! Спасибо зарядке!

Дети поворачиваются по команде воспитателя «на право» и уходят под марш за воспитателем из зала.

**Литература**

1. Буренина А. Ритмическая мозаика: программа по ритмической пластике для   детей дошкольного и младшего школьного возраста. – Спб., 1997

2. Болотина Л.Р., Комарова Т.С., Баранов С.П. Дошкольная педагогика. – М., 1999.

3. Ворожцова О. Музыка и игра в детской психотерапии. – М.,2004

4. Горшкова Е. Учимся танцевать. Путь к творчеству. – М.,1993

5.Палавандишвили М.Л.Формирование чувства ритма у детей 5 – 7 лет на занятиях по ритмике в детском саду. – М., 1992.

6.Л. И. Пензулаева Физкультурные занятия в детском саду. Старшая группа .Конспекты занятий.-М. :МОЗАИКА\_СИНТЕЗ, 2010.-С 21, 45,76

7.Программа воспитания и обучения в детском саду /Под ред. М.А.Васильевой. – М., 2005.

8.Радынова О. П., Катинене А.И., Палавандишвили М. Л.

Музыкальное воспитание дошкольников. – М., 1998.

9.Современные образовательные программы для дошкольных       учреждений. /Под ред. Т.И.Ерофеевой.- М., 1997