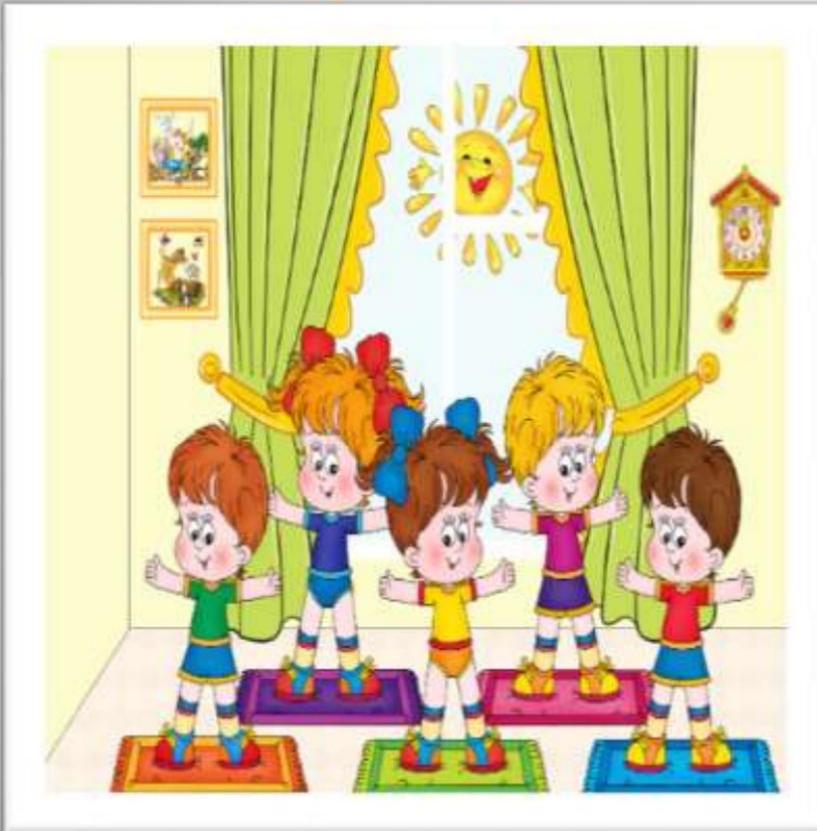




- Утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

- Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время и 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.

Структура утренней гимнастики. утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части:



1. вводная;
2. основная;
3. заключительная.

Вводная часть утренней гимнастики.

В первую часть включают:

- построения,
- 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);
- бег друг за другом и врассыпную или в сочетании с прыжками.

Продолжительность вводной части в среднем длится от 1 до 2 минут.

Основная часть утренней гимнастики

Во второй части выполняют 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.

Заключительная часть утренней гимнастики

В третьей части гимнастики, после выполнения всех упражнений дети выполняют прыжки или бег, переходящие в заключительную ходьбу или проводится малоподвижная игра, чтобы восстановить пульс и дыхание.

Формы проведения утренней гимнастики



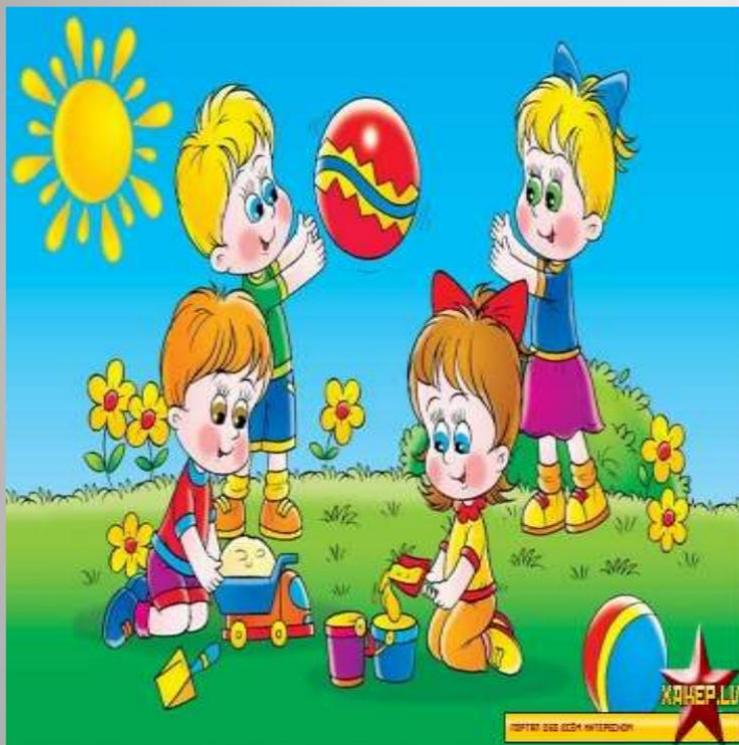
Используются различные формы проведения утренней гимнастики:

- традиционные формы с использованием общеразвивающих упражнений;
- нетрадиционные, это преимущественно игровые, сюжетные и комбинированные формы.

Традиционные формы проведения утренней гимнастики в первой младшей группе

Содержание гимнастики составляет 3-4 общеразвивающих упражнения, ходьба, бег и подскоки. Начинается гимнастика с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом в течение 20 - 30 секунд, и построение детей. Ходьба совершается группкой в определенном направлении или парами, держась за руки, в рассыпную или друг за другом. Ходьба должна быть спокойной неторопливой. Общеразвивающие упражнения носят имитационный характер и проводятся в игровой форме. На утренней гимнастике широко используются положения сидя, лежа на спине и на животе.

Традиционные формы проведения утренней гимнастики в первой младшей группе



Во второй половине года могут быть использованы для общеразвивающих упражнений мелкие предметы: погремушки, флажки, кубики. Количество повторений каждого упражнения 4 - 5 раз.

Затем проводятся бег, веселая подвижная игра или подпрыгивание на месте (2 раза по 15 - 20 секунд с небольшой паузой для отдыха). Заканчивается утренняя гимнастика спокойной ходьбой на месте или с продвижением вперед, чтобы снизить общее возбуждение организма.

Комплекс упражнений, без существенных изменений выполняется в течение 2 недель подряд. Через некоторое время (2 - 3 месяца) целесообразно вернуться к повторению того же комплекса или усложнить его упражнениями с предметами.

Методика проведения комплекса утренней гимнастики «Птички»



Предварительно рассматриваются картинки с изображением птичек- воробьев, воспитатель рассказывает о них. Затем при выполнении комплекса воспитатель изображает птичек, дети повторяют за ним. Во время утренней гимнастики воспитатель следит за тем, чтобы дети не задерживали дыхание.

Комплекс утренней гимнастики «Птички»

1. Птички могут веселиться

Целый день,

Целый день.

2. И на солнышке резвиться,

Им не лень,

Им не лень.

3. Петь веселые частушки:

Чик-чирик,

Чик-чирик.

4. Чтобы слышали кукушки,

И кулик,

И кулик.

5. Птички любят с облаками

Полетать, полетать.

- Машем руками, вытянутыми в стороны, как крыльями, и бегаем.
- Остановились. Ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.
- Повернули голову налево, затем — направо.
- Подняли руки вверх — вдох.
Опустили руки вниз — выдох.
И улыбаемся.
- Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.

6.С неба крылышками маме

Помахать,

Помахать.

7.Как устанут наши птички

Петь, летать,

Петь, летать,

8.Сядут сладенькой пшенички

Поклевать,

Поклевать.

9.Клю, клю, клю,

Клю, клю, клю!

10.Как я зернышки люблю.

Поклевали, и взлетели

До небес,

До небес.

11.А затем стремглав помчались

Прямо в лес,

Прямо в лес.

- Подняли руки в стороны, вверх и отвели назад.
- Наклон вправо и влево, выпрямиться.
- Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.
- Выпрямляем голову и стучим кулачками по полу.
- Прыгаем и тянемся руками вверх.

Традиционные формы проведения утренней гимнастики в второй младшей группе

- Продолжительность утренней гимнастики составляет 5 - 6 минут.
- Комплексы утренней гимнастики состояются из 4 - 5 упражнений. Обязательно включаются в содержание их ходьба, подскоки на месте, бег.
- Ходьба может совершаться в любом построении: друг за другом, врассыпную, парами не держась за руки. Она чередуется с бегом.
- В первом полугодии используются преимущественно упражнения, разученные детьми в прошлом году. Эти упражнения чаще всего основаны на образном подражании. Распространены упражнения с кубиками, флажками, колечками, мячами средних размеров.
- Последовательность упражнений та же как и в первой младшей группе.
- Широко распространены исходные положения стоя, сидя, лежа на спине и на животе.
- Повторение упражнений в этой возрастной группе 5 - 6 раз.
- В заключении следует бег, подскоки на месте (2 раза за 10 - 15 секунд с небольшим отдыхом) или подвижная игра, хорошо знакомая детям, с очень простыми правилами и содержанием.
- Комплекс утренней гимнастики без особых изменений повторяется подряд 1 - 2 недели.

Комплекс утренней гимнастики, для второй младшей группы, «Курочки».

- Ходьба и бег друг за другом (2р по 10сек), ходьба на носках.
Построение в круг.
- «Курочки машут крыльями». И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать «ко-ко», опустить. Д-6 раз.
- «Курочки пьют воду». И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Д-6 раз.
- «Курочки клюют зерна» И.п. ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Д-6 раз.
- «Курочки ищут червячка». И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться вперед, руки вытянуть вперед, ищем червячка, выпрямиться. Д-6 раз.
- «Сильные крылья». И.п. ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, взмах всей рукой и кистью – большие крылья, опустить. Д-6 раз.
- «Курочкам весело» И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте на 2-х ногах в чередовании с ходьбой. Д-2 раза

Использование музыкального сопровождения при проведении утренней гимнастики



- Музыкальное сопровождение повышает выразительность и согласованность движений детей. Музыка дисциплинирует, повышает внимание и работоспособность.
- Звучание музыки наиболее желательно в те моменты занятий, когда все дети вместе выполняют одни и те же действия в едином темпе и ритме.
- При помощи музыки можно менять темп, виды ходьбы или бега, чередовать ходьбу с бегом, менять направление и т.д. Под музыку проводят и несложные упражнения в подбрасывании и ловле мяча, передаче мяча по кругу и др.
- Некоторые движения, такие, например, как упражнения в равновесии, метание в цель, не следует сопровождать музыкой: они требуют индивидуального темпа исполнения, большого внимания и сосредоточенности.

- Под музыку проводятся некоторые подвижные игры с ходьбой, бегом («Медведь и дети», «Лошадки»), подскоками («Козочки и волк», «Птички и автомобиль» и др.).
- Широко используются также игры с пением, хороводные игры («Солнышко», «Зайка»).

Например: хоровод "Солнышко"

Солнышко, солнышко, Хождение по кругу

Золотое доннышко,

Гори, гори ясно,

Чтобы не погасло.

Побежал в саду ручей, Бег по кругу

Прилетело сто грачей, Имитация полета птиц

А сугробы тают, Приседание

Цветочки подрастают. Подымаются, медленно руки
Поднимают вверх

Нетрадиционные формы проведения утренней гимнастики в группах младшего дошкольного возраста.



К нетрадиционным формам относятся:

- зарядка в стихах;
- зарядка по словам песенки;
- зарядка-загадка;
- зарядка-игра;
- зарядка- массаж.

Зарядка с загадкой.

1. Хвост пушистый,
Мех золотистый,
В лесу живет,
В деревне кур
крадет.

(Лиса)

- Присядьте, опираясь ладонями и пальцами ног об пол. Наклоните туловище чуть вперед. Взгляд направлен в пол перед собой.
- Наклоните корпус вперед и поставьте руки на пол так, чтобы локти упирались в колени.
- Теперь представьте себе, что хитрая лисица пытается пролезть под забором. Медленно скользите руками, если позволяет покрытие, или медленно передвигайте руки и туловище вперед.
- Прогнитесь, выпрямив руки (ноги немного согнуты в коленях), и приподняв корпус над полом так высоко как только можете.
- Повторите упражнение 3-5 раз. У вас уже неплохо получается

**Под водой живет народ,
Ходит задом наперед.**

(Рак)

**Скачет зверушка,
Не рот, а ловушка.
Попадет в ловушку
И комар, и мушка.**

(Лягушка)

**Встаньте на четвереньки,
голову опустите вниз.
Сделайте шесть шагов
вперед, затем шесть шагов
назад.**

**Ноги поставьте на ширину
ступни, сядьте в полуприседе,
руки положите на колени.
Попрыгайте в таком
положении 6-7 раз. Не
забудьте весело проквакать.**

Зарядка – игра «Бабушка купи...»

- Бабушка, бабушка
Купи курочку,
Курочка по зернышкам: топ, топ,
топ
- Бабушка, бабушка
Купи уточку,
Уточка: кря - кря, кря -кря.
- Бабушка, бабушка,
Купи индюшку,
Индюшонок: фуры, фуры,
- Бабушка, бабушка,
Купи котенка,
А котенок: Мяу, мяу
- Бабушка, бабушка,
Купи собачонку,
Собачонка: Гав, гав.
- Бабушка, бабушка,
Купи козленка,
А козленок: Ме, ме.
- Шаги на месте, и машем, машем руками
- Руки подняты в локтях, вертим попой в полуприсяди - эмитируем хвостовые движения утки.
- Руки согнуты в локтях, ладони вперед на уровне плеча, и всем корпусом, влево, вправо.
- Пальцами эмитируем коготки и машем, поочередно, вперед, при этом присаживаемся.
- Подпрыгиваем и при каждом гав, гав-поворачиваем голову влево, вправо (когда головами вертите прыгать не надо, у детей вестибулярный аппарат еще не так развит.
- Руки - рожки, и вокруг оси поворачиваемся.
- Делать надо так: куплет, две последние строчки куплетов предыдущих - подряд, что бы описательное вступление нового, давало небольшую передышку, после комплекса.

Зарядка в стихах «Принцесса»



Шел король по лесу, по лесу, по лесу.
Нашел себе принцессу, принцессу,
принцессу. (ходим по кругу, взявшись за
руки)

Давай с тобой попрыгаем, попрыгаем,
попрыгаем.

И ножками подрыгаем, подрыгаем,
подрыгаем.

И ручками похлопаем, похлопаем,
похлопаем.

И ножками потопаем, потопаем, потопаем.
Давай с тобой покружимся, покружимся,
покружимся.

Давай с тобой подружимся, подружимся,
подружимся!

(выполняем действия по тексту; в конце
обнимаемся или целуем в щечки, или
здороваемся за руку)

Зарядка по словам песенки



Если весело живется,
Делай так
(2 хлопка в ладоши перед грудью)
Если весело живется,
Делай так.
(2 хлопка в ладоши над головой)
Если весело живется,
Делай так.
(2 хлопка по коленям)
Если весело живется,
Делай так
(2 притопа ногами)
Если весело живется Делай все.

(Повторяется подряд одно за другим все движения: 2 хлопка в ладоши перед грудью, 2 хлопка в ладоши над головой, 2 хлопка по коленям, 2 притопа ногами.)

Зарядка – массаж «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!»



При подборе упражнений традиционных и нетрадиционных форм утренней гимнастики 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.

Спасибо за внимание !