

Подготовила – Стрижова А.С.

## Методика проведения утренней гимнастики

### Утренняя гимнастика –

Посредством утренней гимнастики решаются **задачи:**

«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности.)

Способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка, и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Кроме того, она обеспечивает организованное начало дня на совместные формы деятельности. Большое значение для решения задач физического воспитания имеет выполнение утренней гимнастики под музыку, это помогает создать правильные характере движений, в нужном темпе и ритме, усиливают внимание.

Положительные эмоции, возникающие под музыку, усиливают их физиологический эффект.



### Для проведения утренней гимнастики необходимо выполнение ряда условий:

- Зарядка должна выполняться в определенные часы каждое утро, сразу после сна.
- Нельзя перед зарядкой есть и пить
- одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, легких материалов
- на ногах — удобная обувь (чешки) или носки прорезиненной подошвой. Можно заниматься и босиком.
- выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
- Не нужно делать зарядку, если ребенок болен. Но как только самочувствие ребенка улучшится, необходимо сразу вернуться к утренним упражнениям.
- Нельзя перед зарядкой есть и пить.

**Главное - желание! Заставлять ребенка нельзя. Угрозы и наказание не принесут успеха и пользы. Главное, чтобы ему было интересно и весело. Так он захочет делать упражнения каждое утро, что постепенно перерастет в привычку!**

## Физкультурное занятие для детей средней группы в домашних условиях

### 1. Образовательные задачи.

- продолжать совершенствовать двигательные умения детей: прыгать с продвижением вперёд, ползать на коленях и предплечьях;
- закреплять умение ходить и бегать легко и ритмично;
- Формировать умение играть в подвижные игры;

### 2. Развивающие задачи:

- развивать физические качества: ловкость, быстроту, равновесие, гибкость, силу, общую выносливость;
- содействовать развитию творческой двигательной деятельности, чувства ритма и образно-игровых представлений;

### 3. Формирующие задачи:

- формировать правильную осанку, сохранять и развивать гибкость и эластичность позвоночника и подвижность суставов, укреплять способность мышц сокращаться, растягиваться и расслабляться;
- Формировать умение играть в подвижные игры;
- продолжать формировать умение управлять своим телом в движении, сохраняя равновесие и равномерное дыхание, используя приём релаксации;

### 4. Воспитывающие задачи:

- воспитывать потребность к ежедневным занятиям физическими упражнениями;

## I часть.

- Мама предлагает ребёнку отправиться в необычное путешествие- магазин игрушек. Сейчас ты закроешь глаза, а я произнесу волшебные слова: «Крибле – крабле –и мы окажемся в магазине игрушек!» Вот мы и очутились в магазине игрушек. Сколько в нём игрушек и все они хотят выполнить зарядку. Давай же и мы с тобой будем заниматься вместе с ними.

Вот идут солдатики (обычная ходьба с отмахкой рук).

Рыжие лисицы (на носках).

Плюшевые мишки (ходьба на внешней стороне стопы).

Куклы (приставной шаг, боком).

Заводные зайцы (прыжки на двух ногах).

Игрушки веселятся (бег по комнате).

«Крибле – крабле –игрушки на месте остановись! »



## II часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Кукла рано встаёт, ушки моет, носик трёт».

«Кукла» - стоя руки опущены, ноги на ширине стопы.

Поднять руки перед собой, вверх, перед собой и. п. (8 раз).

2. «Два конца, два кольца, а в середине гвоздик».

«Ножницы» - стоя, ноги на ширине стопы, руки вытянуты вперед. Скрестные движения рук (8 раз).

3. «Длинной шеей я верчу, груз тяжелый подхватчу».

«Подъёмный кран» - стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоны вправо-влево, вперёд (8 раз).

4. «Гладишь – ласкается, дразнишь – кусается».

«Весёлая собачка» - стоя на коленях. Энергичные повороты таза вправо-влево. Звукоподражание «гав-гав».

5. «Ванька-встанька» - и. п. сидя, ноги врозь, руки на поясе, наклон вперед с хлопком по полу. (6 раз).

6. «Пучеглазая подружка, а зовут её лягушка».



«Заводная лягушка» - лежа на животе, согнув руки, кисти у груди. Прогибание в пояснице с выпрямлением рук и сгибание ног в коленях. Звукоподражание «ква-ква». (6 раз).

7. «Этот конь не ест овса, вместо ног два колеса».

«Велосипед» - лежа на спине, энергичные движения ног. Повторить 10 раз чередовать с отдыхом.

8. «Мячик» - руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Упражнение на выравнивание дыхания. Поднять руки вверх – вдох, опускаем руки с произношением слова «молодцы» - выдох.

### **III часть.**

1. «Ёжик» - ползание на коленях и предплечьях. До занятия в конце комнаты мама готовит корзиночку, коробочку и кладет 3-4 предмета(игрушки) рядом и предлагает ребёнку выполнить ползание на коленях и предплечьях через всю комнату, встать и положить один предмет в корзиночку. Выполнить упражнение 3-4 раза

2. «Белочка» - прыжки на одной ноге с продвижением вперед. Предложить ребёнку выполнить прыжки на той ноге, которой будет удобнее.

Подвижная игра:

«Волк и зайцы»

**Мама:** отгадай загадку:

Длинное ухо, комочек пуха,

Прыгает ловко, любит морковку.

Кто это? (Заяц)

**Мама:** а кого боится заяка в лесу? (Волка)

**Мама:** а давай поиграем в игру «Волк и зайцы» и заодно научим зайку быть быстрым, ловким и смелым.

**Зайки, скачут скок, скок, скок**

**Приседают, слушают, не идёт ли волк.**

В соответствии с текстом зайчик выпрыгивает из домика (стульчика), прыгает по комнате, присаживается - слушает. Как только я произнесу слово «волк», волк выскакивает из «оврага» и бежит за зайчиком, стараясь поймать (коснуться). Зайчик убегает в свой домик, где волк его не может ловить. Игра проводится 3 раза.

Ну что заяка, научили мы тебя быть смелым, быстрым и ловким. Ты молодец! Мама и заяка обнимаются.

И в благодарность за это, заяка я угощу тебя вкусной кашкой!