

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 старшего дошкольного возраста в домашних условиях

### «В гостях у солнышка»

#### 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;

## **Комплекс утренней гимнастики «В гостях у солнышка»**

### **I часть.**

Мама: что бы сегодня было солнечно я предлагаю тебе позвать в гости солнышко. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

### **Игра «Солнечный зайчик».**

Мама: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник—он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

### **II часть.**

Ходьба по комнате (15 секунд). Ходьба на носках, руки вверх (15 секунд). Ходьба на пятках, руки за голову (15 секунд). Бег (15 секунд). Ходьба руки вверх-вдох, руки вниз-выдох (15 секунд).

### **Упражнение «Улыбнись солнышку».**

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонькой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

### **Упражнение «Играем с солнышком».**

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

### **Упражнение «Играем с солнечными лучами».**

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».

### **Упражнение «Отдыхаем на солнышке».**

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию.

Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию. По 3 раза.

### **Упражнение «Ребятишкам радостно».**

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

### **III часть.**

1. «Солнечные зайчики» Прыжки правым и левым боком через кубики (верёвочки) с продвижением вперед (Живот втянуть, таз приподнять вверх, ноги прямые, опираться на носки, руки в локтях не сгибать) вернуться обратно и выполнить упражнение 3-4 раза.
2. «Тянемся к солнышку» Ходьба на носках, руки за голову, по узкой дорожке сохраняя равновесие (ширина дорожки 20-25 см.)
3. «Выложи солнышко» Ползание на коленях и предплечьях. Мама заранее делает заготовку солнышка (круг и 4-5 «лучика»). Ребёнок выполняет ползание на коленях и предплечьях до круга и выкладывает один лучик, возвращается обратно и выполняет 4-5 раз, выкладывая солнышко.

### **Подвижная игра: «Солнышко и дождик»**

По команде: «Солнышко» дети бегают по комнате, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2-3 раза.

### **Заключительная часть**

Ходьба по комнате в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко». Вдох через нос, выдох через рот (губы вытянуть вперёд, сделав их трубочкой), длинный выдох.

**Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов. Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!**