

Морозова Галина Александровна
Инструктор по физической культуре высшей категории
МАДОУ ДСКН № 6 г. Сосновоборска

Рекомендации для воспитателей комплекс утренней гимнастики для младшего возраста.

«ФИЗКУЛЬТ - УРА!»

В общей системе образовательной деятельности детского сада физическое развитие детей занимает особое место. Именно в дошкольном детстве в результате целенаправленного педагогического воздействия укрепляется здоровье ребёнка, происходит тренировка физиологических функций организма, интенсивно развиваются движения, двигательные навыки и физические качества, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Многие дети любят по утрам делать гимнастику, комплексов утренних гимнастик очень много. Детям (3 - 4 летним) нравится выполнять подражательные движения животных, тем более, что у нас в городе нет зоопарка, и дети часто вспоминают о летнем отдыхе, когда у них была возможность погулять по настоящему зоопарку и понаблюдать за животными. Такая гимнастика всегда проходит весело, у детей поднимается настроение и в течение дня лучше ладятся дела.

Предлагаю не сколько комплексов утренней гимнастики, буду рада, если он кого – то заинтересует.

Комплекс № 1

Рано утром спозаранку
Собрались мы на зарядку.
Вдруг из подворотни –
Рыжий таракан,
Он бежит и усами шевелит.
Тут медведь пришел,
Походил, посмотрел и ушел.

Дети идут друг за другом.

*Встают на четвереньки и идут
друг за другом.*

*Идут как медведи, на внешней
стороне ступни.*

Только встали дети в круг,
Сразу птички прилетели,
Крылышками махали,
Нас всех удивляли.

Встают в круг.

Маашут прямыми руками. «Чик – чирик»

А потом пришел гусь:
«Ничего я не боюсь,
Дайте мне водички,
Буду я плескаться,
Буду забавляться».

Руки назад, голову вверх.

Наклоны вперед. «Га – га – га»

Увидали это бегемотики,

Лежа на спине. Барахтаются, маашут

Ухватились за животики
И хохочут, и хохочут,
Будто кто – то их щекочет.

руками, ногами и жуужжат: «Ж-ж-ж».

А жуки -то, а жуки,
До чего же хороши,
Лапки мохнатенькие,
Спинки полосатенькие.

*Лежа на животе, руки за голову
Головой покачивают,
Ножками подрыгивают.*

К обезьянкам подошли,
Посмеялись от души.
Греют спинки на лужайке
Черепашки с львятами,
Светит солнце яркое,
Весело с ребятами.

Прыжки на двух ногах, как обезьянки.

Ходьба на месте. Топают ногами.

«Эй, не стойте слишком близко.
Я тигренок, а не киска!»
Зарычал нам грозно тигр
После всех веселых игр.

Делают гримасы и рычат «Р-р-р»

Мы немного испугались
И все дружно разбежались.

Убегают.

Спокойная ходьба для восстановления дыхания.

Комплекс № 2

Раз-два! Раз-два! Начинается игра!
Мы идем в зоосад – посмотреть на зверят.
Здесь лисичка ходит мягко
На своих изящных лапках.

Ходьба на носках, руки согнуты в локтях

А потом прошел медведь –
Любит Мишенька шуметь.

Ноги и руки в стороны ходьба в колонне

Еж легонечко бежал,
Никому он не мешал.

Легкий бег на носках

Мы посмотрим все вокруг
И тихонько станем в круг.

*Ходьба, повороты головой
построение в круг*

Головой кивает слон,
Он слонихе шлет поклон

*наклоны головы вперед-вверх-назад
влево-вправо*

А вот журавль крылом качает, *махи руками, согнутыми в локтях,*
К себе в гости приглашает *наклоны вправо-влево.*

Обезьянки приседают,
Всех бананом угощают. *приседания, руки вперед, ладонями вверх*

В клетке прыгают зайчишки,
Длинноухие трусишки. *прыжки на двух ногах, руки на поясе*

Мы гуляли, мы устали,
И на травке полежали. *ходьба на месте, упражнение на дыхание
закрыли глазки, отдых, лежа на спине*

Раз-два! Раз-два!
Поднимайся, детвора,
Нам домой идти пора! *открываем глазки
ходьба на месте, упражнение на дыхание.*

Воспитатель: ребята, здоровье в порядке?

Дети: спасибо зарядке!

Комплекс №3

- 1. Ходьба враспынную по залу на слова: «топ – топ» остановиться, на «хлоп – хлоп» выполнить хлопки над головой (3 – 4 раза).**
- 2. Идут по кругу вперевалочку подражая походке уток**
Наши уточки с утра -
Кря – кря – кря! Кря – кря – кря!
- 3. Идут по кругу, вытянув шеи вперед, отставив руки – «крылья» назад.**
Наши гуси у пруда –
Га – га – га! Га – га – га!
- 4. Останавливаются, встают вокруг лицом, бьют руками по бедрам**
Наши курочки в окно –
Ко – ко – ко! Ко – ко – ко!
- 5. Встают спиной в круг, вытягивают шею вверх, поднимаются на носочки**
А возле дома во дворе
Петушок гуляет
И любимую свою
Песню распевает
Ку – ка – ре – ку!
Ку – ка – ре – ку!
- 6. Прыжки с продвижением вперед, взмахи руками**
Вот под елочкой зеленой
Скачут весело вороны:
Кар – кар – кар!
- 7. Целый день они кричали, Бег по кругу (враспынную) взмахи руками**
Спать ребятам не давали:

Кар – кар – кар!
8. Только к ночи замолкают, *Приседают, «засыпают»*
И все вместе засыпают.

Можно использовать и такие маленькие стишки, выполняя движения в соответствии с текстом.

Каждый день по утрам делаем зарядку
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать, руки поднимать,
Присесть, встать, прыгать и скакать.

Скок – поскок, скок – поскок, Зайка прыгнул на пенек, В барабан он громко бьет, В чехарду играть зовет Зайке холодно сидеть, Надо лапочки согреть.	<i>лапки вверх, лапки вниз, на носочках подтянись лапки ставим на бочок на носочках скок, скок, скок а затем вприсядку, чтоб не мерзли лапки!</i>
---	---

Дети имитируют движения хомячка.
Хомка – хомка, хомячок,
Полосатенький бочок.
Хомка раненько встает,
Щечки моет, шейку трет.
Подметает Хомка хатку
И выходит на зарядку.
Раз, два, три, четыре, пять!
Хомка хочет сильным стать.