

ГБДОУ детский сад № 39 комбинированного вида
Колпинского района Санкт-Петербурга

Консультация для родителей
«Утренняя гимнастика в жизни младших
дошкольников»

Комплексы упражнений для детей 3-4 лет



Воспитатель 1 кв.
категория Писарева
Елена Викторовна

• **Утренняя гимнастика направлена на**

- **Закрепление двигательных навыков**
- **Развитие физических качеств**
- **Оздоровление организма**

Я разработала специальную систему утренней гимнастики с использованием музыкальных сопровождений.

Каждый комплекс, включает в себя:

- *общеразвивающие упражнения с предметом или без (погремушки, флажки, платочки и т.д.)*
- *элементы основных движений, элементы драматизации, имитация движений животных (мишка топтышка, веселые птенчики и многие другие).*
- *музыкально ритмические движения*
- *задание на ориентировку в пространстве*
- *речевое сопровождение (речь, музыка, движение)*

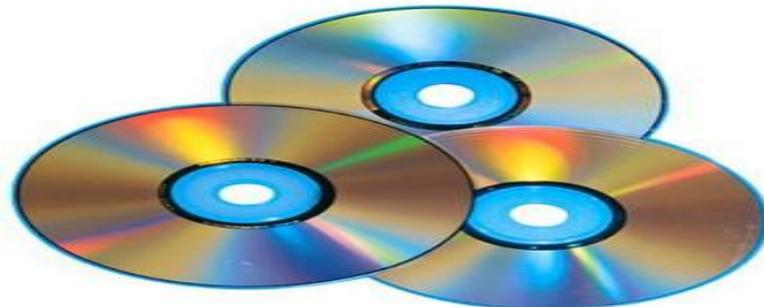


Для сопровождения утренней гимнастики я использовала
разные музыкальные произведения:

- «Антошка» (муз.В. Шаинского, сл. Ю. Энтин)
- «Чунга – Чанга» (муз.В. Шаинского, сл. Ю. Энтин)
- «Буратино» (муз.А. Рыбников, сл. Ю. Энтин)
- «Голубой вагон» (муз.В. Шаинского, сл. Э. Успенского)

Использование комплексов гимнастик благотворно влияет на развитие ребенка:

- способность развивать двигательные навыки и умение, которые соответствуют возрастным нормам
- приобщают малыша к физической культуре, желанию заниматься спортом
- активизирует и стимулирует развитие двигательной функции
- способствует решению коррекционных задач исправление речи
- помогают осуществить профилактику и коррекцию физического развития ребенка.





лекс «Флажки»

Гатьяна Суворова (танцуй малышей) №9,8

Водная часть:

Ходьба друг за другом, с флажками в руках. Легкий бег на носочках. Построение в круг.

Основная

часть:
И.П. – Стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками опустить вдоль туловища. Раскачивать руками вперед- назад. Пвторить 4 раза

И.П. – Стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками за спиной. Наклониться вперед – вниз, сгибая колени, положить флажки на пол перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз. При повторном наклоне взять флажок и выпрямиться.

И.П. – Стать прямо, ноги вместе, руки с флажками опустить. Подпрыгивать на двух ногах. Повторить 8 раз.

Заключительная часть:

Воспитатель:

Встанем на носочки -
Сразу подрастем.

Ходьба на носочках, с высоко
поднятым флажком.

Пяточки поднимем –
И вперед пойдём.



Комплекс «Осенний лес»

(с элементами корригирующей гимнастики)

Водная часть:

Ходьба в рассыпную.

Основная часть:

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш) №4
И.П. – Стать прямо ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Руки через стороны поднимаем вверх.

И.П. – Стать прямо ноги слегка расставить, руки в стороны. Наклониться вправо, влево. Повторить 3 раза.

И.П. – Лежа на животе, руки в упоре под подбородком. Согнуть ноги, поболтать ими в воздухе. Вернуться в и.п.

И.П. – Стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Поднять правую ногу, согнуть в колени. То же движение левой ногой. Повторить 3 раза.

И.П. – Стоя руки на поясе. Две пружинки 8 подскоков на месте.
Повторить 3 раза.

Заключительная часть:

Воспитатель:

Подул ветер и листочки
разлетелись по лесу.

Дети дуют, бег в рассыпную по залу.



Комплекс «Солнышко и тучка»

В сопровождении бубна.

Вводная часть:

Воспитатель: (Ходьба друг за другом).

Выглянуло солнышко и завет гулять.

Как приятно с солнышком вместе нам шагать!

(Бег друг за другом.)

Выглянуло солнышко, светит высоко. По тропинке с солнышком нам бежать легко. *(Построение в круг.)*

Основная часть:

Воспитатель:

Где же солнышко – колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучу.

Нету солнышка

Показался солнце лучик –

Стало нам светлее.

Справа лучик, слева – лучик,

Стало веселее.

Солнце в небе засветило,

Все вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть

Солнцу рады все на свете.

И воробушки и дети.

И.П. – Стоя, ноги слегка

расставлены, руки вниз. Поднять

и опустить плечи. Повторить 4 раза.

И.П. – Ноги на ширине плеч, руки

на пояс.

Поворот вправо, влево. Повторить

по 2 раза, в каждую сторону.

И.П. – Ноги на ширине плеч.

Наклон, руки направлены вниз.

Повторить по 4 раза, в каждую сторону.

Прыжки на двух ногах.



Заключительная часть:

Ритмическая игра «Туча».

Воспитатель:

Плакала большая туча
До чего я невезуча ...
Кап – кап – кап, кап – кап.
Горевала на крылечке,
На пригорке возле речки.
Кап – кап – кап, кап – кап.
Долго плакала у леса,
А потом совсем исчезла.
Кап – кап – кап, кап – кап.

Поочередно ритмично ударяют ладонями по коленям то одной, то другой рукой.
Ударяют ладонями по коленям обеими руками.
Ударяют поочередно.
Ритмично, вскользь ударяют ладонью о ладонь.

Комплекс «На зарядку становись»

По диску: Серия «Развитие ребенка», автор музыки Ю. Кудинов

Комплекс «Предметы»

Водная часть:

Ритмичная ходьба друг за другом. Ходьба на носочках, руки на поясе.
Бег в разном направлении.

Основная часть:

И.П – «Зеркало». Стоя, ноги слегка расставлены, руки наверху с

Кo  . Ставим обруч перед собой, на вытянутых руках.
ды. Повторить 5 раз.

И П – «Замок». Встаем в обруч. Руки скреплены в замок.

Г.  руки вверх, наклоняемся вперед. Повторить 5 раз.

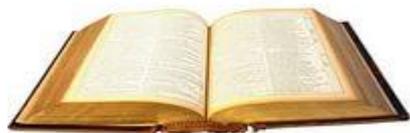
И.п. – «Телефон». Ноги на ширине плеч. Руки сложены друг на друга, перед грудью. Сели, руки развели в стороны «дзинь».

Вс  дное положение. Повторить 5 раз.

И.П. – «Вешалка». Ноги на ширине плеч. Руки в стороны, наклоны в левую сторону. Повторить 6 раз.



И.П. – «Книжка». Ноги на ширине плеч. Руки перед собой согнуты в «рыта», руки в стороны «открыта».



И.П. – «Мячик». Ноги вместе, руки на поясе, прыжки на носочках. На Повторить 8 раз.



Заключительная часть:

Пальчиковая игра «Ай, туки –туки –туки»

Ай, туки – туки – туки (сжав руки в кулаки, выставив указательные пальцы, постукивают ими друг о друга),

Застучали молоточки (поочередно постукивают сжатыми кулаками),

Застучали молоточки (скрещивают попеременно запястья рук, кулаки сжаты)

Кулачек – на бочок (показывают правый кулак, кладут его на правый бок),

Кулачек – на бочок (показывают левый кулак, кладут его на левый бок),

Будет танец «Гопачок» (делают перетопы двумя ногами, руки на поясе).

Чоки – чоки, чоки – чоки (постукивают правым каблуком),

Чоки – чоки, чоки – чоки (постукивают левым каблуком),

Бойко пляшет башмачок (делают перетопы двумя ногами).





Комплекс «Самолеты»

Диск: Татьяна Суворова (танцуй малыш)
часть №2, песня №1

Вводная часть:

Ритмичная ходьба друг за другом на внешней стороне стопы. Бег на носочках друг за другом.

Основная часть:

Будем ручками махать,
И как птенчики летать.

И.П. – стоя. Дети выполняют взмахи
руками вверх, вниз. Повторить 5 раз.

Ну, давай наклонись.
До коленок дотянись.

И.П. – стоя руки в стороны. Делают
наклоны вперед, руками касаясь коленей.

Покатился колобок
Прямо по дорожке.

И.П. – лежа на спине, Делают перекаты
вправо - влево.

Будем все мы приседать
Дружно сесть и дружно встать.

И.П. – стоя, руки на поясе, выполняют
приседания.

Хвостик, хвостик попляши
Вправо, влево помаши.

И.П. – стоя, руки на поясе, выполняют
движения по тесту.

Заключительная часть:

Игра «Солнышко и дождик»

Под быструю музыку бег в разном направлении. На сигнал « дождь», дети приседают.



**ЗДОРОВЬЕ
В ПОРЯДКЕ —
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**

