

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам!

Одной из форм физкультурно–оздоровительной работы в дошкольном учреждении является утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика – система специально подобранных упражнений, направленных на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Физические упражнения создают радостное настроение, вызывают положительные эмоции, настраивают детей на предстоящий день.

Хорошо известно, что положительный настрой, в том числе, вызванный музыкой, оказывает благоприятное воздействие и на интеллектуальную деятельность детей. В связи с этим проведение утренней гимнастики в ДООУ под музыкальное сопровождение приобретает особую актуальность.

Для утренней гимнастики под музыкальное сопровождение подбираю упражнения:

- известные детям;
- простые по структуре;
- подходящие под темп музыки.

По структуре утренняя гимнастика условно подразделяется на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

В первой, вводной части организую внимание детей, обучаю их согласованным действиям и подготавливаю организм к выполнению более сложных упражнений. С этой целью включаю: построения, ходьбу, бег, перестроения.

Во второй, основной части ставлю задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки. Для решения задач данной части предлагаю детям выполнить общеразвивающие упражнения. После выполнения общеразвивающих упражнений и прыжков дети переходят к заключительной ходьбе.

Представляю, разработанные мной, комплексы утренней гимнастики с разным музыкальным сопровождением для детей 5 – 7 лет.

Комплекс утренней гимнастики № 1
(старший дошкольный возраст)

I часть.(выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба приставным шагом, правым и левым боком, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба.
4. Бег в медленном темпе.
5. Ускоренная ходьба.
6. Ходьба с дыхательными упражнениями.

II часть.

ОРУ под музыкальное произведение «АЭРОБИКА!»

(Композитор:Д. Тухманов)

<p>Проигрыш. А - Э – РО – БИ - КА!</p>	<p>«Перекатики» И. п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочерёдно.</p>
<p>I куплет. Если с детства вам по вкусу Пирожки и вермишель, То конечно для дразнилок, Вы отличная мишень.</p> <p>Но ошибочное мнение, Будто сильным стать нельзя В этом деле вам поможет (2 раза) Аэробика друзья.</p>	<p>1.И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.</p> <p>2.«Мельница» И. п. – стоя в наклоне, ноги шире плеч. Поочерёдное касание правой рукой левой ноги, левой рукой правой ноги.</p>
<p>Припев. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА!</p> <p>Проигрыш.</p>	<p>Прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>«Перекатики»</p>
<p>II куплет. Если кто – то не умеет В танце двигаться пока, Аэробика научит</p>	<p>1. И. п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Поочерёдное поднятие плеч.</p>

<p>Танцевать наверняка.</p> <p>Повторяйте регулярно, Упражнения каждый день И тогда учить уроки (2 раза) Дома будет вам не лень.</p>	<p>2. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища в правую сторону, вернуться в и. п. Наклон туловища в левую сторону, вернуться в и. п.</p>
<p>Припев. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА! Проигрыш.</p>	<p>Прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>«Перекатики»</p>
<p>III куплет. Если в грустном настроенье Оказался, кто ни будь, Есть проверенное средство, Чтоб весёлое вернуть И его совсем не надо У кого – то брать взаймы. Просто дружбу заведите (2 раза) С Аэробикой как мы.</p>	<p>1. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот в правую сторону правая рука прямая. То же в левую сторону.</p> <p>2. И. п. – о. с. Поднять правую ногу согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить. Поднять левую ногу согнутую в колене, сделать под ней хлопок и опустить.</p>
<p>Припев. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. Аэробика. А - Э – РО – БИ - КА! Проигрыш.</p>	<p>Прыжки ноги врозь – ноги вместе, руки на поясе.</p> <p>«Перекатики»</p>

III часть.

Ходьба под музыкальное произведение «Весёлый ветер»

(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

Комплекс утренней гимнастики № 2 (с мячом)
(старший дошкольный возраст)

I часть.(выполняется под спокойную музыку)

7. Ходьба на носках, мяч вверх.
8. Ходьба на пятках, мяч за головой.
9. Ускоренная ходьба.
10. Бег в медленном темпе.
11. Ускоренная ходьба.
12. Ходьба с дыхательными упражнениями: мяч вверх – вдох, мяч вниз – выдох.

II часть.

ОРУ под музыкальное произведение «БУРАТИНО!»
(Автор слов: Ю. Энтин, композитор: А. Рыбников)

<p>Вступление.</p> <p>Кто доброй сказкой входит в дом? Кто с детства каждому знаком? Кто не ученый, не поэт, А покорил весь белый свет, Кого повсюду узнают, Скажите, как его зовут?</p>	<p>«Перекатики» И.п. – стоя ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек.</p> <p>И. п.- стоя ноги на ширине плеч. Мяч вверх.</p> <p>1-наклон туловища в правую сторону, 2-и.п., 3- наклон туловища в левую сторону, 4- и.п.</p>
<p>Бу! Ра! Ти! Но!</p> <p>Буратино!</p>	<p>И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.</p> <p>Прыжки на месте, мяч над головой</p>
<p>На голове его колпак, Но окопачен будет враг, Злодеям он покажет нос И рассмешит друзей до слез, Он очень скоро будет тут, Скажите, как его зовут?</p>	<p>И. п. – стоя, ноги «узкой дорожкой».</p> <p>Приседания с мячом, мяч вперёд.</p>
<p>Бу! Ра! Ти! Но!</p> <p>Буратино!</p>	<p>И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! - мяч вправо, и. п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и. п. Но! - мяч вверх.</p> <p>Прыжки на месте, мяч над головой</p>

<p>Он окружен людской молвой, Он не игрушка- он живой! В его руках от счастья ключ, И потому он так везуч, Все песенки о нем поют, Скажите, как его зовут?</p>	<p>И.п. – стоя, мяч у пояса. Поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться мяча. Затем левой ногой коснуться мяча.</p>
<p>Бу! Ра! Ти! Но! Буратино! Буратино! Буратино!</p>	<p>И. п. – стоя, мяч у груди. Бу! -мяч вправо, и.п. Ра! - мяч вперёд, и. п. Ти! - мяч влево, и.п. Но! - мяч вверх. Прыжки на месте, мяч над головой</p>

III часть.

Ходьба под музыкальное произведение «Спортивный марш»
(Автор слов: В. Лебедев - Кумач, композитор: И. Дунаевский)

Комплекс утренней гимнастики № 3 (старший дошкольный возраст)

I часть (выполняется под спокойную музыку)

1. Ходьба на носках, руки на поясе.
2. Ходьба скрестным шагом, руки на поясе.
3. Ускоренная ходьба
4. Бег в медленном темпе
5. Ускоренная ходьба
6. Ходьба с дыхательными упражнениями

II часть.

ОРУ под музыкальное произведение «День-день детский сад»

<p>Вступление без слов.</p>	<p>И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны.</p>
------------------------------------	---

<p>I куплет. Утром солнышко встает, В детский сад меня зовет, Смотрит ласково в окошко, Гладит щечки мне ладошкой.</p> <p>Шепчет мамин голосок: - Просыпайся, мой дружок! Подмигнул с подушки гном Вместе в садик мы пойдём.</p>	<p>И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам. Руки в стороны – к плечам.</p> <p>И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в правую и левую стороны.</p>
<p>Припев. Динь-динь детский сад Голоса звенят, Как сто колокольчиков Смех ребят.</p> <p>Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам. Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.</p>	<p>Прыжки одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.</p> <p>«Перекатики» И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях Перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочередно.</p>
<p>Я люблю наш детский сад, Сказки здесь с утра шалят. На прогулке Том и Джери Джемом красили качели.</p> <p>Ночью Карлсон прилетел Мармеладки-звезды съел. Добрый гномик мне с утра Снова скажет: - В сад пора!</p>	<p>И.п. – стоя ноги вместе, руки к плечам. Руки вперёд, вверх, в стороны, вниз.</p> <p>И.п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны туловища в правую и левую стороны.</p>
<p>Припев. Динь-динь детский сад Голоса звенят, Как сто колокольчиков Смех ребят.</p> <p>Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.</p>	<p>Прыжки одна нога вперёд, другая назад, руки на поясе.</p> <p>«Перекатики» И.п. – стоя ноги вместе. Руки согнуты в локтях</p>

Топ-топ-топотушки, шум-тара-рам. Хлоп-хлоп-хохотушки, веселье и гам.	Перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек, руки сгибаются и разгибаются в локтевых суставах поочередно.
Проигрыш без слов	1. И.п. – стоя ноги вместе, руки на поясе. Повороты с «пружинкой» в правую и левую стороны. 2. И.п. – стоя ноги вместе, руки внизу. «Пружинка», одна рука вперёд, другая назад. 3. «Перекатики»

III часть.

Ходьба под музыкальное произведение «Вместе весело шагать»

(Автор слов: М. Матусовский)

Комплекс утренней гимнастики «В осенний лес»

2 младшая группа

Сегодня мы отправимся в осенний лес.

Идём по тропинке. Ходьба в колонне по одному .

Обходим лужи. Ходьба приставным шагом.

Побежали по дорожке (15с):

- Ножки вы, ножки,

Куда вы бежите?

- В лесок, во борок:

Грибы-ягодки собирать,

К зиме припасать!

Идём тихо, чтобы не испугать лесных жителей. Ходьба на носочках – 10с.

Построение в круг.

Упражнение “Высокие деревья”. И.п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

Руки вперёд, вверх (встать на носочки), вверх. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

Хорошо потянитесь.

Упражнение “Деревья качают ветвями”. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч,

руки вверх. Наклониться

вправо. Вернуться в и.п. Наклониться влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Руки должны быть прямые.

Упражнение “Солнышко над полянкой”. И.п.: сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Соединить ноги – «лучики вместе», вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

-Не отрывайте руки от пола.

Упражнение “Солнышко скрылось за тучи”. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, коснуться пальчиками рук пола. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

-Не отрывайте пятки от пола.

Внезапно подул ветер – полетели листики. Бег врассыпную – 15с.

Устали ребяташки. Ходьба в колонне по одному с различным положением рук – 15с.

Пора возвращаться в д/с. Ходьба обычная – 15с.

Утренняя гимнастика «Ежик»

средняя группа

1. Массаж «ежиком» ладошек (катать по ладошкам, сжимать в ладошках, нажимать на иголки пальчиками)
2. Обычная ходьба по залу – идем в лес в гости к ежику, бег обычный в колонне за направляющим, ходьба на носочках с хлопками вверху, ходьба на пяточках, руки вперед, машем кистям рук ежику; бег врассыпную, на сигнал «ежик» присесть и сгруппироваться, перестроение в круг.
3. ОРУ «Ежик» (выполняем упражнение и говорим слова)
 1. «Жили дружно, жили тихо, еж, ежата и ежиха»
И.п. – о.с., руки на пояс – выполняем поворот головы вправо - влево
 2. «Еж с ежихой для ежат запасали все подряд»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны, пальчики в кулачки
 - 1.руки в стороны, с напряжением
 - 2.и.п.
 3. «Вот ежиха у дорожки видит гриб на толстой ножке.
Гриб ежихе очень нужен – ждут ежата гриб на ужин»
И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс
 - 1.наклон вниз к правому носочку
 - 2.и.п. 3-4 – тоже, к левому носочку
 4. «Пожелал ежихе ежик: «Не жалей, ежиха, ножек».
И ежиха побежала, в лапках гриб она держала»
И.п. – о.с., руки на пояс
 - 1-присесть, руки вперед – хлоп!

2.и.п.

5. «Ежик дальше побежал, в лапках желтый лист держал»
Прыжки на двух ногах, руки на пояс, в чередовании с ходьбой

6. Упражнение на дыхание «Падают листочки»

Вдох – руки вверх

Выдох – плавно руки вниз – вниз! вниз! вниз!

4. П/игра «Ежик» - в центре лежит ежик - игрушка

Дети идут по кругу, взявшись за руки

- Как-то мы в лесу гуляли и ежа там повстречали

(Идут в центр, крадучись, показывая руками иголки)

- Вышел ежик из-под елки, распушил свои иголки

Ежик с нами поиграй,

- Отходим назад, хлопая в ладоши

Мы бежим, ты – догоняй!

Дети разбегаются, воспитатель берет ежика в руки и бежит за ними – учить детей уворачиваться и убегать от ежа, не сталкиваясь друг с другом

5. Упражнение на дыхание «Подуй на ежика», ходьба по залу.

Утренняя гимнастика «Осень»

Старшая группа

1. Логоритмика «Листочки»

Загрустил осенний сад

- кулачки - пальчики

Листья по ветру летят

- руки вперед, вращать ладошками вправо

Листья в воздухе кружатся

- вращаем ладошки влево

Тихо на землю ложатся

- плавно опустить руки вниз

Будем с листьями играть,

- ритмичные хлопки

Упражнения выполнять.

2. Обычная ходьба по залу – на свисток, принять стойку на одной ноге с разным положением рук, бег – тоже самое: ходьба носках, пятках с разным положением рук, бег враспынную в чередовании с ходьбой в колонне.

Перестроение в тройки

3. ОРУ «Осень»

1. «Ветер качает листочки»

И.п. – о.с.

1.руки вверх, прижать к голове

2.наклон вправо

- 3-наклон влево
4 и.п.
2. «Дует ветер»
И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз
1.наклон вперед – у-у-у!
2.и.п.
3. «Листочки танцуют»
И.п. о.с., руки к плечам
1.поворот вправо, руки в стороны, правую ногу вперед на пятку
2.и.п. 3-4 – тоже, в левую сторону
4. «Ловим листочки»
И.п. – о.с., руки на пояс
1.присесть, руки вперед – хлоп!
2.и.п.
5. «Дождик»
Прыжки на двух ногах, руки на пояс (как капельки)
6. Упражнение на дыхание «Листопад»:
Вдох – руки вверх
Выдох – плавно опускать руки вниз – вниз, вниз, вниз!

Утренняя гимнастика «Осень»

Подготовительная группа

1. Ритмичное упражнение с гимнастической палочкой «Паутинка»
Опустел осенний сад, - ритмично менять положение палки с
Паутинки вдаль летят горизонтального на вертикальное,
- палку держать перед собой в вытянутых руках
- И на южный край земли
Потянулись журавли.
2. Обычная ходьба по залу с гимнастической палкой на правое плечо
Ходьба и бег, держа палку горизонтально, на свисток остановить, положить палку, перепрыгнуть, взять другой рукой; ходьба на носках, палка вверху, на пятках, палка за плечами; ходьба и бег, высоко поднимая колени, палка за плечами или перед грудью.
Перестроение в тройки
3. ОРУ «Осень»
1. «Паутинка»
И.п. – о.с., палка перед грудью
1.палка вперед, встать на носочки
2.палка к груди, продолжаем стоять на носочках
3-4 – палка вверх, и.п.
2. «Потрудись»

- И.п. – ноги на ширине плеч, палка в вытянутых руках за спиной
1-3 – поднимать пружинящими движениями палку вверх, сохраняя прямую спину
4.и.п.
3. «Урожай собирай – ниже спинку наклоняй»
И.п. стойка ноги на ширине плеч, палка перед грудью в согнутых руках
1-3.пружинящие наклоны вперед, палка вперед
4.и.п.
4. «Октябрь» - все грустней лицом природа, опустели огороды, оголяются поля, молкнут птичьи голоса
И.п. о.с., палка за плечами
1.согнуть правую ногу в колене, завести палку за колено
2.и.п. 3-4 – тоже, с левой ногой
5. «Приседания»
И.п. – о.с., палка за спиной, руки на пояс
1.присесть, сохраняя прямую осанку
2.и.п.
6. «Повернись-оглянись»
И.п. – ноги на ширине плеч, палка внизу, хват за концы сверху
1.поворот вправо, палку вперед, поворот головы вправо
2.и.п. 3-4 – то же, в левую сторону
7. «Прыжки через палочку»
Прыжки на двух ногах – качалка, руки на пояс, в чередовании с ходьбой
8. Упражнение на дыхание «Осень»
Вдох – палочку горизонтально вверх
Выдох – плавно опуская палку, произносим «сентябрь, октябрь, ноябрь, осень!"