Методическая разработка «Зарядка. «День добрый начинается»

Выполнила: инструктор по физической культуре МБДОУ №68 «Белоснежка» Воронова Татьяна Леонидовна.

Аннотация.

 Важнейшей задачей ДОУ является приобщение детей к здоровому образу жизни. Большую роль в решении этой задачи отводится физкультурно-оздоровительным мероприятиям в режиме дня.

 Существенную роль в оздоровлении организма ребенка и в формировании привычки к ежедневным занятиям физическими упражнениями принадлежит утренней гимнастике.

 С целью развития интереса к утренней гимнастике в детском саду, усвоению правил соблюдения гигиенических норм и культуры быта, формы утренней гимнастики нужно и важно варьировать, менять, составляя комплексы из ранее разученных физических упражнений в непосредственно образовательной деятельности детей.

 Учитывая психологические и физические возможности детей дошкольного возраста, зная, что детям очень нравится играть, имитировать и подражать движениям животных, я сочинила слова и подобрала под них движения для проведения утренней гимнастики.

 Применила указанный ниже комплекс физических упражнений для детей 4 -6 лет ДОУ № 68 «Белоснежка» инструктор по физическому воспитанию Воронова Татьяна Леонидовна г. Железногорск Красноярского края.

**Результативность использования предложенной мною формы утренней**

**гимнастики**: Создаётся радостный эмоциональный подъём «пробуждения» организма ребенка, воспитывается привычка к ежедневным физическим упражнениям, развиваются все группы мышц, координация движений, сила. Использование художественного слова повышает эффективность выполнения физических упражнений и положительного влияния на весь организм. Высокая моторная плотность и физическая нагрузка

 **Цель утренней гимнастики**: Воспитывать в детях потребность в здоровом образе жизни, формировать осознанное отношение к своему здоровью.

 **Задачи утренней гимнастики:**

 -Создать радостный эмоциональный подъем ,«разбудить» организм ребенка и настроить на непосредственную образовательную деятельность, на действенный, созидательный лад.

 -воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям, режиму дня, соблюдению гигиенических норм и культуры быта.

 -Охранять и укреплять здоровье детей, повышать защитные свойства организма, улучшать физическую и умственную работоспособность, способствовать формированию правильной осанки.

**Утренняя гимнастика «День добрый начинается»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Текст утренней гимнастики | СодержаниеУтренней гимнастики | Количество повторов, дозировка | Методические указания |
| 1 | 2 | 3 | 4 |
| День добрый начинаетсяНам солнце улыбаетсяВсе дружно по порядку идем мы на зарядкуНам птицы песенку поют и ввысь они нас всех зовут. Зарядку птенцы знают и крылья разминают.Лошадки скачут по утру. У них зарядка на лугу, зеленую траву жуют и песенку свою поют.Из норы лиса выходит и детей своих выводит. Все хвостиком махают , зарядку выполняют.Любят зайки тут и там скакать, прыгать по утрам, гантели поднимают, мышцы укрепляют.Медвежонок косолапый разминает шею, лапы. Он приветствует зверят , гимнастику он делать рад.Лягушонок без сомнений знает много упражнений. Мы за ним все повторим. Поиграем вместе с ним. **А мы ребята смелые, сильные, умелые, утро доброе встречаем и здоровье укрепляем**! | Ходьба на носочках.Ходьба на пятках.Ходьба с подниманием рук вверх-вниз(имитационные движения)В чередовании с легким бегом.Бег высоко поднимая бедро, в чередовании с дыхательным упражнением.Имитационные движения.Прыжки с продвижение вперед.Перестроение в круг или в колоны по 4.. | 20 сек20 сек20 сек2 раза.2 раза10-15 сек2-3 раза в чередовании с ходьбой.Упражнение «Потянись» И.п. о.с 1 руки в стороны, 2 руки вверх на носки, вдох, 3- в стороны, 4 и.п., выдох.И.п. стоя,ноги на ширине плеч, руки за спину-вдох. 1-2 наклон вперед не сгибая ноги, руки вперед, голова прямо-вдох; 3-4-и.п.3-4 упражнения на творчество детей. включая имитационные движения лягушонка | Руки на поясРуки в стороныРуки вверх –вдох, вниз – выдохРуки на пояс.Носом вдох. На выдохе произносить иго-го.Приземляться мягко .В колонну по одному и в россыпную.Повторить 6-8 разСледить за осанкой.Произносится дружно, задорно. |