|  |
| --- |
| *Составила:*  *Инструктор по физической культуре*  *МКДОУ «Д/с им.Г.Махачева»*  *Адиева А.А.*  *Зарядка с предметами*  В дошкольных учреждениях утренняя гимнастика проводится ежедневно перед завтраком. Утренняя гимнастика включается в режим с первой младшей группы. Она направлена главным образом на решение оздоровительных задач. Способствуя укреплению костно-мышечного аппарата, развитию сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем, она в то же время создает бодрое, жизнерадостное настроение, воспитывает привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями.  В процессе утренней гимнастики решаются в той или иной степени и другие задачи физического (формирование правильной осанки, развитие физических качеств), умственного нравственного, эстетического и трудового воспитания.  **Построение утренней гимнастики**. Начинается она со строевых упражнений. Затем следуют разные виды ходьбы в чередовании с бегом, которые усиливают дыхание, кровообращение. После ходьбы и бега дети перестраиваются для выполнения общеразвивающих упражнений. За ними даются прыжки и более интенсивный бег. Заканчивается утренняя гимнастика ходьбой с различными положениями рук. В конце дети могут прочитать хором стихи, в которых подчеркивается значение утренней гимнастики, или спеть песню маршевого характера (стоя на месте или во время ходьбы).  **Подбор упражнений для утренней гимнастики.** Для утренней гимнастики используются общеразвивающие, строевые упражнения и основные движения. Общеразвивающие упражнения в наибольшей степени соответствуют оздоровительной направленности. Они подбираются таким образом, чтобы одновременно оказывали влияние на крупные (рук и плечевого пояса, туловища и ног) и мелкие мышцы (шеи, кисти, пальцев рук, стопы). Упражнения могут выполняться без предметов, предметами и на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа). Не рекомендуется включать в утреннюю гимнастику упражнения одностороннего характера (поднять вверх сначала одну руку, затем другую), небольшой амплитудой (полунаклоны, полуприседания), не оказывающие значительного физиологического влияния на организм (воздействующие только на мелкие мышцы кисти, пальцев, стопы).  Основные движения (ходьба с высоким подниманием колен, широким шагом, бег, прыжки) используются для укрепления сердечно-сосудистой, дыхательной систем. Для правильного размещения детей применяются строевые упражнения (построение, перестроение, повороты, размыкания и смыкания).  Физические упражнения благотворнее влияют на организм, когда они вызывают жизнерадостное настроение, положительные эмоции. И воспитатель, правильно чередуя упражнения, давая достаточную нагрузку, создает у детей интерес к утренней гимнастике. Не менее важно эмоционально проводить упражнения, используя различные приемы, музыкальное сопровождение. Однако физические упражнения и музыка не должны чрезмерно возбуждать детей, потому что это может привести к усталости и снижению аппетита.  Во время утренней гимнастики воспитатель внимательно наблюдает за каждым ребенком и, если возникает необходимость, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает (особенно детей младшего возраста). Музыкальное сопровождение на утренней гимнастике помогает детям одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнение, определяет темп отдельных элементов движения, вызывает положительные эмоции и создает бодрое настроение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения четко, выразительно, плавно. |

***Комплекс упражнений №1  
(с мячом)***

1.Ходьба в колонне по одному, врассыпную, на пятках, «Гномики и великаны», «Белые медведи».  
2. Бег обычный, по сигналу – на месте.   
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по два (по ориентиру).  
5. ОРУ с мячом:  
• И.п.: ноги на ширине стопы, руки с мячом внизу.  
1-мяч на грудь  
2-с силой вверх  
3-на грудь  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: сидя, ноги вместе, мяч перед грудью.  
1-3-наклон вперед, мячом коснуться носков ног  
4-и.п. (8 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, руки вперед.  
1-поворот направо (налево)  
2-и.п. (по 8 раз)  
• И.п.: сидя на пятках, мяч у груди.  
1-встать на коленях, поднять руки вверх, посмотреть на мяч  
2-и.п. (10 раз)  
• И.п.: лежа на спине, руки с мячом над головой.  
1-2-мяч вперед, сесть  
3-4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на животе, мяч в вытянутых руках.  
1-2-поднять руки, посмотреть на мяч  
3-4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: о.с.  
1-присесть, руки вперед  
2-и.п. (8 раз)  
• И.п.: мяч зажат коленями, руки на поясе.  
Прыжки чередовать с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Релаксация – 3 неделя  
8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

***Комплекс упражнений №2  
(с платочком)***

1.Ходьба на месте, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колен.  
2. Бег обычный, по сигналу – встать как «Цапли», сесть как «Лягушки».   
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в круг.  
5. ОРУ с платочком:  
• И.п.: ноги на ширине ступни, руки с платочками за спиной.  
1-руки в стороны  
2-вперед  
3-в стороны  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине ступни, правая рука вверху, левая внизу.  
1-через стороны правую руку опустить, а левую поднять   
одновременно  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с платочком вверху левая на поясе.   
1-3-наклон влево  
4-поменять руки (8-10 раз)  
• И.п.: ноги шире плеч, руки впереди.   
1-3-наклон, платочком коснуться пола  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.  
1-встать на колени, поднять руки вверх  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с.  
1-полуприсед, взмах платочками вперед  
2-и.п. (8 раз)  
• И.п.: о.с.  
Прыжки ноги и руки в стороны, чередовать с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя  
8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

***Комплекс упражнений №3  
(с плоским кольцом)***

1. Ходьба в колонне, гимнастическим шагом, в полуприседе.  
2 .Бег в среднем темпе, змейкой, врассыпную.  
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по два через середину в движении.  
5. ОРУ с плоским кольцом:  
• И.п.: о.с.  
1-руки вперед,  
2-вверх.   
3-вперед,  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.  
1-руки вперед,  
2-поворот вправо (влево)  
3-руки вперед,  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: сидя, ноги вытянуты вперед-в стороны, руки у груди.  
1-3-наклон к правой (левой) ноге, кольцом захватить стопу  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на спине, руки с кольцом над головой  
1-поднять ноги и руки вверх  
2-3- кольцом захватить стопы, удерживать  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на животе, руки впереди  
1-поднять кольцо вверх, посмотреть в него  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: о.с.  
1-сесть, руки вперед  
2- и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с., руки на поясе, кольцо на полу перед ногами.  
Прыжки через кольцо вперед-назад, чередовать с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Релаксация – 3 неделя  
8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

***Комплекс упражнений №4  
(с ленточкой)***

1. Ходьба на носках, внешней стороне стопы, на пятках, парами, врассыпную.  
2. Бег обычный, парами, врассыпную.   
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по два (через середину парами).  
5. ОРУ с ленточкой:  
• И.п.: о.с.  
1-2-руки через стороны вверх, переложить ленточку в другую руку  
3-4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.  
1-поднять колено, переложить ленточку в другую руку под коленом  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: ноги шире плеч, руки в стороны.  
1-наклониться к правой (левой) ноге, переложить за ногой ленточку в другую руку  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на спине, руки над головой.  
1-2-поднять правую (левую) ногу, переложить ленточку в другую руку  
3-4-и.п. (8 раз)  
• И.п.: сидя, ноги врозь, руки у груди  
1-2-наклониться вперед, коснуться руками пола  
3-4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с.  
1-пружинка, руку вперед  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с.  
Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя, чередуя с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя  
8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

***Комплекс упражнений № 5  
(с веревочкой)***

1. Ходьба в колонне по одному, приставным шагом вправо (влево), на носках, на пятках, на внешней стороне стопы.  
2. Бег обычный, со сменой направления, по диагонали.   
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по три (по ориентиру).  
5. ОРУ с веревочкой:  
• И.п.: о.с., веревочку держать за концы.  
1-поднимаясь на носки, поднять руки вверх  
2-и.п. (10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине стопы, веревочка в обеих руках перед собой.  
1-наклониться вниз, коснуться пола  
2-и.п. (6-8 раз);  
• И.п.: стоя на коленях, руки с веревочкой внизу.  
1- руки вперед, поворот направо (налево)  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: сидя, веревочка лежит на ногах, руки в упоре сзади.  
1-поднять прямые ноги  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: сидя на пятках, руки с веревочкой на коленях.  
1-наклониться вперед, потянуться за веревочкой  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с.  
1-присесть, положить веревочку перед ногами  
2-и.п.  
3-присесть, взять веревочку  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: о.с., руки на поясе, веревочка лежит на полу справа.  
Прыжки через веревочку боком на двух ногах, чередуя с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Релаксация – 3 неделя  
8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя

• И.п.: ноги вместе, руки на поясе.  
1-поднять, согнутую в колене правую (левую) ногу  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, руки в замке над головой.  
1-наклон вниз, руки в замке  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: о.с., руки на поясе.  
Прыжки поочередно на одной ноге, чередуя с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Самомассаж – 1 неделя  
8. Релаксация – 2 неделя

***Комплекс упражнений № 6  
(с гантелями)***

1. Ходьба перекатом с пятки на носок, чередование ходьбы в парах по кругу с ходьбой врассыпную.  
2. Бег, чередование с бегом широким шагом.  
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по три.  
5. ОРУ с гантелями:  
• И.п.: ноги на ширине ступни, руки с гантелями внизу.  
1-руки в стороны  
2-вверх  
3-в стороны  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, руки у груди.  
1-вынести вперед правую (левую) руку  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе.  
1-наклон вправо (влево), опускаем правую (левую) руку вниз  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.  
1-наклон вперед, руками коснуться пола  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на спине, руки над головой.  
1-2-поднять руки и ноги вверх  
3-4-и.п. (6-8 раз)   
• И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу.  
1-присесть, руки с гантелями вверх  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: о.с.  
Прыжки руки и ноги в стороны, чередуя с ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Профилактика плоскостопия – 3 неделя  
8. Пальчиковая гимнастика – 4 неделя

***Комплекс упражнений № 7  
(в парах)***

1. Ходьба на носках, на пятках, по диагонали.  
2. Бег обычный, по сигналу – змейкой.  
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение врассыпную.  
5. ОРУ в парах:  
• И.п.: спиной друг к другу, взяться за руки.  
1-3-встать на носки, руки через стороны вверх  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: стоя лицом друг к другу, ноги шире плеч, руки сцеплены над  
головой.  
1-наклон сцепленных рук вправо (влево)  
2-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: стоя спиной друг к другу, руки на поясе.  
1-3-полуприсед, поворот головы вправо (влево), улыбнуться друг другу  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: стоя спиной, ноги шире плеч, руки на поясе.  
1-3-наклон вперед – вниз, посмотреть друг на друга через ноги  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: стоять плечом друг к другу, одну руку на пояс, ноги вместе.  
1-ногу вперед  
2- в сторону  
3-назад  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: стоя лицом друг к другу, руки положить на плечи напарника.  
1-согнуть правую (левую) ногу в колене  
2-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: стоя лицом друг к другу и держась за руки.  
Прыжки выполняют произвольно, чередуя с ходьбой (2-3 раза).  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Пальчиковая гимнастика – 1 неделя  
8. Упражнения для глаз – 2 неделя

***Комплекс упражнений №8  
(с малым мячом)***

1. Ходьба в колонне по одному с заданиями для рук и ног.   
2. Бег в среднем темпе, с ускорением, змейкой.  
3. Ходьба с восстановлением дыхания.  
4. Построение в колонну по четыре (по ориентиру).  
5. ОРУ с малым мячом:  
• И.п.: о.с., мяч в правой руке.  
1-2-руки через стороны вверх, переложить мяч в другую руку  
3-4-опустить руки вниз (8-10 раз)   
• И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
1-руки в стороны  
2-наклониться вперед – вниз, переложить мяч в другую руку  
3-выпрямиться, руки в стороны  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука с мячом вверху, левая на   
поясе.  
1-3-наклон влево  
4-и.п. (6-8 раз)  
• И.п.: о.с., мяч в правой руке.  
1-руки в стороны  
2-присесть, мяч переложить в другую руку  
3-встать, руки в стороны  
4-и.п. (8-10 раз)  
• И.п.: стоя на коленях, мяч в правой руке.  
1-4-прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, следя за мячом   
Глазами (6-8 раз)  
• И.п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.  
1-2- поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом   
носка ноги  
3-4-медленно опустить ногу (6-8 раз)  
• И.п.: о.с., мяч на полу перед ногами.  
Прыжки вокруг мяча на 2-х ногах вправо – влево, чередуя с   
ходьбой (2-3 раза)  
6. Упражнение на восстановление дыхания.  
7. Релаксация – 3 неделя  
8. Артикуляционная гимнастика – 4 неделя