

Уважаемые родители!

Здесь представлены четыре комплекса утренней гимнастики. Эти комплексы имеют целью пробуждение организма, подготовку его к предстоящей работе. В результате выполнения утренней гимнастики ребенок должен не устать, но лишь взбодриться. Поэтому упражнения не предъявляют высоких требований к координации движений, кардиореспираторной системе, не дают значительной физической нагрузки на организм. Каждый комплекс содержит упражнения в потягивании, мягком растяжении тела в различных направлениях, упражнения для крупных мышечных групп, простые упражнения на координацию движений. Большинство упражнений выполняют в медленном темпе. По мере продвижения от начала к концу занятия темп увеличивается, сложность возрастает, более высокие требования предъявляются к координации движений и удержанию равновесия.

Все представленные комплексы помимо основной задачи – пробуждение организма – имеют дополнительную, важную для ребенка дошкольного и младшего школьного возраста. Комплекс «Профилактика простуды» и «Коррекция осанки» дополнительно ориентированы на укрепление детского организма. Комплексы «Гимнастика для мозга» и «Развиваем речь» ориентированы на развитие центральной нервной системы, мелкой и крупной моторики, облегчение освоения ребенком речи и повышение обучаемости.



ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДЫ.

Комплекс упражнений «Профилактика простуды» наряду с пробуждением организма предназначен для формирования носового дыхания при физической нагрузке, коррекции положения головы и плечевого пояса, растяжения мягких тканей и мобилизации сочленений грудной клетки. Поэтому на протяжении всего занятия важно следить за тем, что бы у ребенка был закрыт рот.

Методические особенности.

В начале работы с комплексом все упражнения выполняются медленно. По мере освоения движений темп выполнения заключительных упражнений увеличивает. Первые упражнения имеют основной целью растяжение тканей опорно- двигательного аппарата, коррекцию положения позвоночника, плечевого пояса, головы. Поэтому их даже после освоения выполняют медленно, с вытяжением рук до кончиков пальцев, ног – до стоп пальцев или пяток. При выпрямлении тела следят за тем, чтобы дети тянулись теменем вверх, а не запрокидывали голову лицом к потолку и чтобы голова не смещалась вперед по отношению к плечевому поясу.

В комплексе несколько упражнений направлены на увеличение глубины дыхания, формирования диафрагмального дыхания. Однако методические указания нигде не содержат рекомендации типа «глубокий вдох» или «полный вдох». Это сделано умышленно. При чередовании группировки и выпрямления тела, особенно с подъемом рук, создаются биохимические условия для увеличений дыхания. если дополнительно акцентировать внимание детей на дыхание, они будут дышать чуть глубже, чем это метаболическими потребностями. В организме при этом развивается гипокапния и сдвиг кислотно- щелочного состояния в сторону алкалоза, что не полезно для здоровья, повышает гидрофильность подслизистого слоя и тонус мускулатуры, в том числе гладких мышц дыхательных путей. Даже если перечисленных сдвиги минимальны, они затрудняют носовое дыхание и мешают достижению поставленной в данном комплексе цели.

Упражнения с 7- 9 можно выполнять с постепенно возрастающим темпом, подводя детей к упражнению 10- прыжкам. При выполнении этих упражнений особенно важно следить затем, что бы рты у детей были закрыты. Если дети не могут справляться с нагрузкой, дыша носом, значит, темп взят слишком высокий, его нужно снизить.

Форма одежды: любая, обувь удобная, можно босиком.

Игровая цель занятия: научиться играть с солнцем.

ВАРИАНТ СЮЖЕТНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ИГРЫ С СОЛНЦЕМ»

- Ребята, сейчас пасмурно (зима и т.д). Вы соскучились по солнышку? Давайте пригласим солнце в гости и поиграем с ним.

Подняли левую руку, поймали солнечный лучик на тыльную поверхность кисти и аккуратно опускаем вниз. А правую руку потихонечку поднимаем вверх, чтобы и на нее попал солнечный лучик. давайте опустим по 4 лучика каждой рукой.

А теперь прячемся от солнышка, смотрим вниз, на лучики, которые мы спустили к земле, и выпрямляемся, широко расставляем руки в стороны ладошками кверху. Ловим на них солнечные лучи. Прячем эти лучики на себе. Сколько раз будем ловить солнечные лучики и прятать? Четыре раза? Шесть раз?

А теперь потянулись к солнышку спиной, пускай оно нам спинки погрееет. Подставили ему грудку, пусть и грудку погрееет солнышко. То спинку, то грудку, от спинку, то грудку. Вот и хорошо, молодцы!

Теперь подставим солнышку бока. Сначала левый бок, левая кисть скользит по боковой поверхности тела до подмышки, локоть направлен вверх, к солнцу, а правая рука скользит вниз по правой ноге. Достала кисть до клена? Нет? Еще чуть-чуть потянулись, молодцы! Выпрямились. Теперь подставляем солнцу правый бок. Правая кисть скользит до подмышки, локоть подняли вверх, к солнцу. Левая рука теперь скользит вниз по левой ноге. Докуда достала левая рука? Еще потянулись. Бок солнышку подставляем, не спинку. Давайте повторим еще раза три, чтобы хорошо прогреть бока.

А теперь поиграем в солнечный шарик. Подняли его, протянули вверх, к самому солнышку. А теперь наоборот – спрятали под левое колено, только спины держим прямыми, левую ногу поднимаем повыше. Опять подняли шарик к солнцу, снова спрятали, теперь под правое колено. А спинки опять держим прямо. Молодцы! Еще 3-5 раз повторим упражнение.

А теперь представили, что мы сидим верхом на коне, а шар протягиваем солнцу как можно выше, еще выше, чтобы до самого солнца достать. Молодцы! Поменяли ногу – на другого коня сели, опять солнечный шар солнцу протягиваем, и солнышку нравится с нами играть. Давайте еще пару-тройку раз поменяем коней.

А теперь мы уже опытные игроки с солнечными шариками, игры наши станут сложнее. Руки в стороны. На правой ладони держим шарик, ровно стоим, руку ровно держим, а левым локтем достаем до правого колена. Теперь шарик на левой руке, а правым локтем достаем до левого колена. Крепко стоим, рука с шариком неподвижная, нам важно удержать шар. А теперь держим шар на правой руке, левой достаем за спиной до правой пятки. Молодцы! Кто запомнил все упражнения? Давайте еще раз все сделаем вместе. А теперь кто запомнил? Кто может показать остальным ребятам? Еще раз сделаем вместе? Молодцы!

Теперь давайте потянемся к солнышку темечком и коленом. Сначала тянемся коленом правой ноги, даже хлопнем под ней, теперь – левым коленом. Темечко тоже все время тянется к солнцу, кажется, солнышко само держит нас за темечко и помогает держать спину прямо. Давайте еще 3 раз потянемся каждым коленом к солнцу. Молодцы!

А теперь давайте ловить солнечные шары над головой. Правую ногу отставили, полуприсед, хлопок. Поймали! Теперь левую ногу отставили, полуприсед, хлопок. Молодцы! Такие ловкие ребята! Спину держим прямо, смотрим вперед. Давайте еще поймаем по 10 шариков. А теперь просто прыгаем под лучами солнца, пусть солнышко радуется тому, как нам весело.

Но вот и подходит к концу наша игра. Прощаемся с солнышком, протягиваем к нему руки и потихоньку кланяемся в знак благодарности. Еще раз! Молодцы! Понравилось вам играть с солнышком? Ласковое солнышко получилось у нас? А давайте отдохнем и нарисуем с вами, как мы играли с солнышком.



Описание упражнения		Образ	Физиологический смысл	Методические указания
	1	2	3	4
1	И.п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь). 1. одной рукой потянуться вверх, другой - вниз, обе ладони направлены к полу. 2. повторить со сменой положения рук.	Ловят солнце на тыльную сторону кисти и опускают его к земле.	Растяжение мягких тканей верхних конечностей, плечевого пояса, координация движений.	Выполнять медленно. Следить за тем, чтобы тело не наклонялось вперед, в стороны. Голова – прямо.
2	И.п.: основная стойка. 1.Полуприсед, слегка сгруппироваться. 2. выпрямиться, руки в стороны, ладони – вверх.	Прячутся от солнышка и выпрямляются, подставляют ему ладони.	Растяжение мягких тканей задней поверхности шеи и спины, верхних конечностей. Коррекция положения плечевого пояса.	Выполнять медленно. Группируясь, сначала опустить подбородок, потом округлить спину, только после этого перекрестить руки. Выпрямляясь, развести руки в стороны строго на уровне надплечий. Потянуться пальцами к противоположным стенам, теменем – вверх.
3	И.п.: стоя, руки на поясе. 1. опустить подбородок на грудь, округлить спину; полуприсед, потянуться теменем к коленям, локтями – вперед. 2. встать, голову выпрямить, локти - назад.	Поочередно тянуться к солнышку спиной и грудью.	Растяжение мягких тканей груди, спины, надплечий, мобилизация сочленений грудной клетки. Формирование диафрагмального дыхания.	Выполнять медленно. Группируясь, сначала опустить подбородок, потом округлить спину, затем вывести вперед локти. Выпрямляясь, не запрокидывать голову.

4	И.п.: основная стойка. 1. Наклон в сторону, скользя за рукой вдоль ребер к подмышке, другой – по ноге до колена. 2. Вернуться в и.п. 3-4. Повторить в другую сторону.	Поочередно подставляют солнцу то один, то другой бок.	Растяжение мягких тканей груди, спины, мобилизация сочленений грудной клетки.	Выполняют медленно. Наклоняются строго в сторону, не вперед. Замечают, до какого места на ноге достали рукой. При следующем повторе стараются достать чуть ниже.
5	И.п.: основная стойка. 1.руки вверх, нога – назад. 2. руки вниз, колено – к животу, обхватить колено руками. 3-4. повторить с другой ногой.	Ловят солнечный шар и протягивают его небу, прячут под колено, опять протягивают руки вверх.	Растяжение мягких тканей груди, спины. Формирование диафрагмального дыхания.	Выполняют медленно, при выпрямлении тянутся пальцами рук назад и вверх, к стыку стены и потолка, голову не запрокидывать.
6	И .п.: основная стойка 1.руки вверх, нога – назад, неглубокий выпад. 2.вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой.	С шагом вперед поднимают солнце вверх как можно выше.	Растяжение мягких тканей верхних конечностей, плечевого пояса, коррекция положения плечевого пояса, координация движений.	Сохраняют прямое положение корпуса, не наклоняя его вперед. Смотрят прямо, не запрокидывая голову лицом вверх.
7	И.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. 1.Достать левым локтем правое колено. 2. Вернуться в и.п. 3. Повторить, поменять конечности. 4. Вернуться в и.п. 5. Достать за спиной левой кистью	Держат солнышко на одной руке, локтем другой руки достают колено. Держат солнышко на одной руке,	Растяжение мягких тканей груди, спины, координация движений. Формирование диафрагмального дыхания.	Сохраняют прямое положение корпуса, не наклоняя его вперед, назад, в стороны. Рот закрыт. По мере освоения упражнения увеличивают его темп.

	правую пятку. 6. Вернуться в и.п. 7. Повторить, поменяв конечности.	другой за спиной достают стопу.		
8	И.п.: основная стойка. 1.Подъем согнутой ноги с хлопком под ней. 2.То же с другой ногой.	Тянутся к солнцу теменем и коленом.	Координация движений. Формирование диафрагмального дыхания.	Корпус прямо, не наклоняют его вперед, в стороны. Рот закрыт. По мере освоения упражнений увеличивают темп.
9	И.п.: основная стойка. 1.Полуприсед на одной ноге, отставить другую с хлопком над головой. 2. Вернуться в и.п. 3-3. Повторить, поменяв ногу.	Отставляют ногу в сторону и ловят солнце руками над головой.	Координация движений тела	В стороны не наклоняются. Следят за симметрией движений.
10	И.п.: основная стойка. Прыжки ноги врозь – вместе.	Прыгают под лучами солнца.	Координация движений тела	Можно добавить координированные движения рук в стороны – вниз или в стороны – вверх.
11	Ходьба на месте, не отрывая носков от пола: на четыре шага наклон вперед, постепенно опуская руки, на 4 шага – выпрямиться, поднимая через стороны руки над головой.	Прощаются с солнышком, отпускают его в небо, кланяются и благодарят за игру	Восстановление дыхания, постепенное снижение нагрузки.	Постепенно снижают темп.