

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.



ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА.

Комплекс упражнений «Гимнастика для мозга» наряду с пробуждением организма предназначен для стимуляции когнитивных функций. Смысл гимнастики состоит в поочередном включении в работу головного мозга – от нижних отделов к верхним. Комплекс целиком составлен из физических упражнений в полной координации. Порядок следования упражнений: от односторонних к перекрестным движениям, затем – к упражнениям с пересечением средней линии, потом – с одновременной нагрузкой на оба полушария. Это имеет принципиальное значение. Нужно следить затем, что бы ребенок не путал односторонние движения с перекрёстными. Последние два упражнения: «Кнопки мозга» и «Крюки Деннисона» - нормализуют циркуляцию энергии в организме, а последнее возвращает человека в психологически комфортное состояние.

Методические особенности.

В начале работы с комплексом все упражнения выполняются медленно. По мере освоения движений темп выполнения заключительных упражнений увеличивают. Для стимуляции когнитивных функций не имеет значения исходное положение (стоя, сидя) и амплитуда движений. Для более эффективного пробуждения организма желательно заниматься стоя, постепенно увеличивать амплитуду движений.

Если дети не могут освоить какие-либо из предложенных упражнений, на первых порах эти упражнения можно опустить, разучить отдельно, а затем использовать в комплексе утренней гимнастики.

Оборудование: можно использовать мяч.

Форма одежды: любая, обувь удобная, можно босиком.

Игровая цель занятия: научиться исполнять танцы животных.

ВАРИАНТ СЮЖЕТНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ КОМПЛЕКСА «ТАНЦЫ ЖИВОТНЫХ»

- Как думаешь, умеют ли животные танцевать? Какбы они танцевали, если бы умели? А как бы мы танцевали, если бы были животными?

Ты видел ящерицу? Она всегда двигает одновременно обе лапки с каждой стороны. Давай и мы так потанцуем: согнули левую ногу и левую руку, теперь – правую руку и правую ногу, дальше – левые, правые, левые, правые...

А теперь другое движение: ящерица отводит левую ногу назад, а левую руку поднимает вверх, теперь – правые руку и ногу, опять левые...

А теперь она прямые конечности в сторону отводит: правые, левые, правые, левые...какие у нас получились красивые ящерицы!

- Теперь давай потанцуем как ёжики. Ты видел ёжика? Как он бегает? Шагает передней правой лапкой, а задней – левой. Потом – наоборот. Вот и мы так потанцуем. Отводим в сторону согнутые правую руку и левую ногу, вернули их на место. Теперь левую руку и правую ногу, опять поменяли, еще раз и еще раз...

А теперь – правая рука вверх, левая нога – назад. Вернули их на место, теперь левая рука пошла вверх, а правая нога – назад. Еще несколько раз повторим.

Теперь правую руку и левую ногу отводим в сторону, возвращаем на место. Левая рука и правая нога – в стороны, на место. Повторили еще несколько раз. Молодцы мы, ёжики!

А как танцевали древние люди, которые жили в пещерах? Мы тоже так сможем. Достаем правым локтем левое колено, встаем прямо. Теперь левый локоть – к правому колену, опять встали прямо. Еще повторим несколько раз.

А теперь по шире сделаем движения. За хлест правой рукой вперед и влево, а левой ногой – вперед и вправо. Вернулись в исходное положение. Теперь за хлест левой рукой и правой ногой, опять вернулись. Еще повторили несколько раз.

Теперь сделаем за хлест назад рукой и ногой навстречу друг другу: левая рука и правая нога, правая рука и левая нога...

Мы сейчас, как древние люди, в танце нарисуем одновременно двумя ладошками разные картинки : линию, круг, елочку, дом, дым. Теперь сотрем их большим мячом: вправо круг и влево круг, вправо – круг, влево круг и еще по два круга в каждую сторону.

Пора возвращаться в состояние современного человека. Приготовились к путешествию?

Включаем «кнопки мозга»: одну ладонь положили на пупок, большой, указательный и средний пальцы другой руки положили сразу под ключицами, между первым и вторым ребром. Массируем «кнопки мозга». Слушаем, что меняется в организме, как включаются «кнопки мозга». Тело и голову держим неподвижно, а глазами посмотрели вправо, затем влево. Послушали, что происходит внутри нас. Поменяли ладони местами. Теперь другой рукой включаем «кнопки мозга». Опять водим глазами, слушаем свое тело.

Зацепляемся за «крюки Деннисона» и окончательно возвращаемся в состояние современного человека. Скрестили ноги – правая перед левой. Руки вытянули вперед и тоже скрестили – правая поверх левой, пальцы переплели. Теперь согнули локти, вывернули кисти и прижали их к груди. Язык прижали к твердому небу за верхними зубами. Взгляд – вверх, голову слегка опустили. Послушали, что происходит в теле.

Нужно и другую сторону тела зацепить за «крюки Деннисона». Скрестили ноги – левая перед правой. Руки вытянули вперед, и тоже скрестили – левая поверх правой, пальцы переплели. Согнули локти, вывернули кисти и прижали их к груди. Язык опять прижали к твердому небу за верхними зубами. Взгляд – вверх, голову слегка опустили. И снова послушали, что происходит в теле.

- Понравилось тебе танцевальное путешествие к животным и древним людям?

ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

ТАНЦЫ ЖИВОТНЫХ



Описание упражнения		Образ	Физиологический смысл	Методические указания
	1	2	3	4
1	<p>И.п.: основная стойка.</p> <p>1.отвести в сторону левые руку и ногу, согнутые в локтевом и коленном суставах.</p> <p>2.Вернуться в и.п.</p> <p>3-4.Повторить с правыми конечностями.</p>	Танец ящерицы.	<p>Односторонние движения.</p> <p>Активация ствола и промежуточного мозга.</p> <p>Тренировка координации движений</p>	<p>Следить за симметрией и ритмичностью движений. Тело по возможности не должно наклоняться вперед или в стороны.</p>
2	<p>И.п.: основная стойка.</p> <p>1.левая рука вверх, левая нога – назад.</p> <p>2.Вернуться в и.п.</p> <p>3-4. Повторить с правыми конечностями.</p>			
3	<p>И.п.: основная стойка.</p> <p>1.Левая прямая рука в сторону, нога –так же.</p> <p>2.вернуться в и.п.</p> <p>3-4.Повторить с правыми конечностями.</p>			

4	<p>И.п.: основная стойка. 1.Отвести в сторону левую руку, правую ногу, согнутые в локтевом и коленном суставах. 2.Вернуться в и.п. 3-4. Повторить, поменяв конечности.</p>			
5	<p>И.п.: основная стойка. 1.Левая рука вверх, правая нога – назад. 2.Вернуться в и.п. 3-4. Повторить, поменяв конечности</p>	Танец ёжиков	<p>Перекрестные движения. Активация лимбической системы. Тренировка координации движений</p>	<p>Следить за симметрией и ритмичностью движений. Тело по возможности не должно наклоняться вперед или в стороны</p>
6	<p>И п.: основная стойка 1.прямая левая рука в сторону, правая нога – так же. 2.Вернуться в и.п. 3-4.Повторить, поменяв конечности</p>			
7	<p>И.п.: основная стойка 1.достать правым локтем левое колено. 2.Вернуться в и.п. 3-4. повторить, поменяв конечности.</p>	Танец пещерного человека	Движения с пересечением средней линии	<p>Следить за симметрией и ритмичностью движений. Тело по возможности не должно наклоняться вперед или в стороны</p>

8	<p>И.п.: основная стойка</p> <p>1.Захлест вперед и по диагонали правой ногой и левой рукой.</p> <p>2.Вернуться в и.п.</p> <p>3-4. Повторить, поменяв конечности</p>	Танец пещерного человека	Движения с пересечением средней линии	<p>Следить за симметрией и ритмичностью движений.</p> <p>Тело по возможности не должно наклоняться вперед или в стороны</p>
9	<p>И.п.: основная стойка.</p> <p>1.Захлест назад и по диагонали правой ногой и левой рукой.</p> <p>2.вернуться в и.п</p> <p>3-4. Повторить, поменяв конечности.</p>			
10	Симметричные рисунки: круги раскрытыми ладонями.	Танец папуасов	<p>Одновременная нагрузка на правое и левое полушария головного мозга.</p> <p>Межполушарная интеграция.</p>	<p>Следить за симметрией движений. Начинать с простейших фигур: кругов, квадратов, потом переходить к более сложным рисункам: ель, дом ...</p>
11	Симметричные рисунки: ель, дом			
12	Бесконечность (лежащая восьмерка) – можно выполнять с мячом			

<p>13</p>	<p>И.п.: основная стойка 1. Положить одну ладонь на пупок, вторую под ключицами, между правым и вторым ребром – на «кнопки мозга». 2-3. Массировать «кнопки мозга» с одной стороны большим, с другой стороны – средним и указательным пальцами. Рука на пупке неподвижна, голова – так же. Можно дополнить движениями глаз из стороны в сторону. 4. Вернуться в и.п. 5-8. Повторить, поменяв положение рук.</p>	<p>Включают «кнопки мозга»</p>	<p>Одновременная нагрузка на правое и левое полушария головного мозга. Межполушарная интеграция.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения движений. Положением кистей и пальцев. Выполнять молча, сосредоточившись на внутренних ощущениях («послушали свое тело»)</p>
<p>14</p>	<p>И.п.: основная стойка 1. Скрестить ноги – правая перед левой. 2. Вытянуть руки вперед, скрестить их – правая перед левой, переплести пальцы. 3. Согнуть локти, вывернуть кисти, прижать к груди. 4. Прижать язык к твердому небу за верхними зубами. Взгляд – вверх, подбородок – вниз. Дыхание спокойное, тело расслаблено. 5. Вернуться в и.п. 6-8. Повторить, поменяв положение конечностей.</p>	<p>Зацепляются за «крюки Деннисона» и возвращаются в состояние современного человека</p>	<p>Одновременная нагрузка на правое и левое полушария головного мозга. Межполушарная интеграция. Эмоциональная разрядка.</p>	<p>Следить за правильной последовательностью выполнения движений, положением рук и ног. Выполнять молча, сосредоточившись на внутренних ощущениях («послушали свое тело, свое дыхание»)</p>

