

Утренняя гимнастика.



Гимнастика - это не новомодное увлечение современных родителей и педагогов, она существовала у разных народов в разное время.

Утренняя гимнастика — это комплекс физических упражнений, выполняемых утром, с целью разминки мышц и суставов.

Утренняя гимнастика является важнейшей составляющей в развитии двигательной деятельности и в формировании основ здорового образа жизни у детей.

В комплекс обычно входят упражнения для мышц шеи, спины, живота, ног и рук. Типичные упражнения: потягивания, наклоны, приседания, можно перевести в игровые упражнения под детские стихи, также гимнастику можно выполнять под музыку.

Значение утренней гимнастики:

- благодаря гимнастике человек быстро переходит от сна к бодрствованию;
- при выполнении сначала спокойных, затем более энергичных движений внутренние органы постепенно подготавливаются к работе;
- систематические занятия физическими упражнениями помогут укрепить мышцы тела, системы организма, человек станет сильнее, выносливее;
- утренняя гимнастика делает человека более собранным, энергичным, организованным, заряжает его бодростью на целый день.

Для детей наиболее интересна гимнастика в игровой форме, под музыку или в виде детских стихов. При проведении гимнастики в игровой форме виден эмоциональный отклик детей. Положительные эмоции дадут возможность запомнить и еще раз вернуться к игровым упражнениям.

Дети слышат объяснения, видят последовательность выполнения различных действий и с легкостью выполняют их.

Один из вариантов гимнастики предложенный можно использовать как физкультминутка.

| Текст гимнастики | Движения для выполнения |
|--|---|
| Вышел на зарядку котик, Подтянул он свой животик. К небу потянулся И к земле нагнулся | Марш на месте Руки на живот, втягиваем живот Тянем руки вверх, вставая на пальцы ног |
| Направо повернулся, Налево посмотрел, Свой пушистый хвостик Поймать он захотел | Ноги на ширине плеч, поворот направо Поворот налево. |
| Поднимает лапки Котик наш хороший И над головою Хлопает в ладоши | Поднимаем руки вверх Хлопаем в ладоши |
| А теперь наш котик Быстренько присел, Серую мышку Поймать он захотел | Присесть Тянемся вперед (изображаем, что ловим мышку) |
| Мышка испугалась, Быстро убегает, Ну а котик прыгать За нею начинает | Прыгаем на двух ногах с продвижением вперед. |
| Хочет котик лапкой Спину почесать, Хочет он до спины Лапкой достать | Тянемся рукой к спине сверху/снизу (к лопаткам) |
| Лапами наш котик Весело вращает, Это он ребята, В «мельницу» играет | Вращаем руками, маленький круг и (или) большой круг |
| Котик бегать начинает Мышка тоже убегает | Легкий бег на месте. |

Общеразвивающую гимнастику можно дополнить пальчиковой гимнастикой. Пальчиковая гимнастика — это инсценировка каких-либо рифмованных историй или сказок при помощи пальцев. Благодаря регулярным занятиям пальчиковой гимнастикой развивается мелкая моторика рук, которая оказывает благоприятное влияние на развитие речи.

| | |
|---|---|
| <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.</p> <p>У жирафов пятна, пятна, пятна, пятнышки везде.</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носгах, на животах, на коленях и носках.</p> | <p>Касаемся кончиками пальцев тела.</p> <p>Касаемся кончиками пальцев тела в соответствии с текстом</p> |
| <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.</p> <p>У слонов есть складки, складки, складки, складочки везде.</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носгах, на животах, на коленях и носках.</p> | <p>Щипаем себя, имитирую складки слона.</p> <p>Щипаем части тела в соответствии с текстом</p> |
| <p>У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.</p> <p>У котятков шёрстка, шёрстка, шёрстка, шёрсточка везде.</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носгах, на животах, на коленях и носках.</p> | <p>Поглаживаем себя, как будто разглаживаем шерсть кота.</p> <p>Поглаживаем части тела в соответствии с текстом</p> |
| <p>А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.</p> <p>А у зебры есть полосы, есть полосочки везде.</p> <p>На лбу, ушах, на шее, на локтях, На носгах, на животах, на коленях и носках.</p> | <p>Проводим ребром ладони по телу (рисуем полосы).</p> <p>Касаясь частей тела в соответствии с текстом</p> |

Регулярные занятия утренней гимнастикой не только улучшают здоровье и функциональное состояние, но и повышают работоспособность и эмоциональный тонус.