***Советы инструктора по физической культуре, Федотова Н.А.***

**Для чего нужна утренняя гимнастика?**

Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями, главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и, время от времени, разнообразить используемы упражнения.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе, если это невозможно, например, в городе, то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 0 С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Рекомендуется совмещать занятия утренней гимнастикой с закаливающими процедурами, с воздушными ваннами: заниматься можно босиком, минимум одежды стесняющей движения.

При выполнении ребенком упражнений, нужно научить его, а затем постоянно контролировать правильное дыхание – малыш должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох. В большинстве упражнений имеются указания, когда делать вдох, а когда выдох. Также необходимо следить, чтобы ребенок не делал лишних движений в суставах, например, сгибание колен, при выполнении движений для туловища.

При занятиях можно использовать готовые комплексы упражнений, а можно составлять их самостоятельно. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы в них принимали участие основные мышечные группы и системы детского организма.

**Примерная схема комплекса утренней гимнастики:**

а) потягивание;

б) ходьба (на месте или в движении);

в) упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса;

г) упражнения для мышц туловища и живота;

д) упражнения для мышц ног (приседания и прыжки);

е) упражнения общего воздействия с участием мышц ног и рук (махи, выпады вперед (в стороны));

ж) упражнения силового характера;

з) упражнения на расслабление;

и) дыхательные упражнения.

При подборе упражнений особое внимание необходимо уделять их доступности для ребенка и разнообразию. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, раз в месяц, начиная постепенно заменять отдельные составляющие через 3 недели начала занятий по данному комплексу.

Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5 кг), гимнастической палкой, скакалкой, мячом и т.д. До и после зарядки, 2-3 раза в неделю, подсчитывайте пульс ребенка, если после занятий он не превышает 100-110 ударов в минуту, то все в порядке.

Утренняя гимнастика не только "пробуждает" организм, но и оказывает определенный тренирующий эффект. После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры. (**см. Приложение 1**)

***Приложение1***

***Комплекс утренней гимнастики для детей младшего дошкольного возраста на стульчиках***

**I часть:**Обычная ходьба в колонне, ходьба на носках, легкий бег (50-60 сек), бег со сменой направления, ходьба приставным шагом вперед (поочередно правой и левой ногой), бег в быстром темпе (15 – 20 сек), ходьба «змейкой» вокруг стульчиков.

**II часть*.*Общеразвивающие упражнения на стульях**

**1**.И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз (дозировка 5-6раз)

1 – Поднять руки в стороны.  
2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

**2**. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом (дозировка 5-6раз).

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.  
2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

**3**. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе(дозировка6 раз)

1 – Наклониться вправо.  
2 – Вернуться в исходное положение.  
3 – Наклониться влево.  
4 – Вернуться в исходное положение.

**4.** И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
2 – Вернуться в И.П. (выдох)  
3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
4 – Вернуться в И.П. (выдох)  
5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)  
6 – Вернуться в И.П. (выдох)  
7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)  
8 – Вернуться в И.П. (выдох)  
9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)  
10 – Вернуться в И.П. (выдох)

**5.** И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула*(*дозировка: 4 – 5) раз.

1 – Присесть.  
2 – Встать, вернуться в исходное положение.

**6**. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула*(*дозировка 6 раз)

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.  
2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.  
3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.  
4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

**7**. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков. Ребенок идет обычной ходьбой по комнате.Родитель предлагает ребенку помочь убрать стулья. Родитель оставляет 1 стул в центре комнаты для игрового задания «Кошка и птички».

**8.** **Игровое задание «Кошка и птички».** В центре комнаты на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, на голове одета шапочка «кошки» или просто ободок с изображением кошки). Птички (роль птички выполняет родитель или второй ребенок, летают вокруг кошки, помахивая крылышками). Родитель тоже подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают на стульчики. Затем меняются местами.Дозировка: 2 раза.

Обычная ходьба по залу в колонне друг за другом.

**III часть** (cм. [Приложение](https://urok.1sept.ru/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/519599/pril.doc) 2)

а)Дыхательные упражнения «Воздушный шарик», «Насос»  
б) Гимнастика для ног «Медведь»

в) Массаж тела «Лягушата»  
г) Пальчиковая игра «Рисунок»

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 2**

**а) Дыхательные упражнения**

**«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)**

И.П. – стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, производится звук [ с ]. Повторить 3 раза.

Зайка шарик покупал,

Зайка шарик надувал.

**«Насос» (мышечный тренинг)**

И.П. – стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз прямыми ногами, делать выдох, произнося звук [ ш ]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

Яркие у нас машины,

Накачать бы только шины.

**б) Гимнастика для ног «Медведь»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ой-ее-ее-ечки!  Спал медведь на коечке. | Поднимаются то на носки, то на пятки. |
| Свесились с кроватки | Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. |
| Две босые пятки.  Две босые, две смешные. | Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу. |
| Ой, смешные пятки!  Увидала Мышка,  Мышка-шалунишка, | Переминаются с ноги на ногу. |
| Влезла на кроватку,  Хвать его за пятку! (Н.Пикулева) | Делают выпад ногой вперед, затем меняют ногу. |

**в) Массаж тела «Лягушата» (М.Ю. Картушина)**

Выполнять движения, соответствующие тексту:

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали.

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки

И ручки, и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

**г) Пальчиковая игра «Рисунок» (М.Ю. Картушина)**

|  |  |
| --- | --- |
| Киса кисточку взяла. | Поднимают к плечу согнутую в локте руку. |
| Что рисует нам она? | «Рисуют», поднимая и опуская руку. |
| Это дом с высокой крышей. | Соединяют руки над головой, показывая «крышу». |
| На крыльцо котенок вышел. | Вытягивают ладони перед собой. |
| Побежит он по дорожке к полосатой маме-кошке. | «Пробегают» пальчиками по бедрам. |
| Вот зеленая трава. | Шевелят пальцами. |
| Вот скамейка у пруда. | Кладут ладони друг на друга («скамейка»). |
| В небе круглая луна. | Поднимают руки вверх, соединив указательные и большие пальцы («луна»). |
| Видно Кисе спать пора. | Кладут ладошки под щечку. |

**ПРИЛОЖЕНИЕ № 3**

**Упражнение для профилактики плоскостопия «Был у зайки огород»**

|  |  |
| --- | --- |
| Был у зайки огород,  Ровненьких две грядки.  Там играл зимой в снежки,  Ну, а летом в прятки. | Перекаты с носка на пятку, стоя на месте. |
| А весною в огород  Зайка с радостью идет.  Но сначала все вскопает,  А потом все разровняет  Семена посеет ловко  И пойдет сажать морковку. | Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы на одной линии носками внутрь.  Поднимаются на носки и на пятки, расположив стопы носками наружу |
| Ямка – семя, ямка – семя, | Приседают |
| И глядишь на грядке вновь  Вырастут горох, морковь.  А как осень подойдет,  Урожай свой соберет. | Переминаются с ноги на ногу. |

**Пальчиковая гимнастика «Скачет зайчик»**

|  |  |
| --- | --- |
| Ловко с пальчика на пальчик  Скачет зайчик, скачет зайчик | На левой руке все пальцы широко раздвинуты. На правой руке все пальцы, кроме указательного, сжаты в кулак. |
| Вниз скатился, повернулся  И опять назад вернулся.  Снова с пальчика на пальчик  Скачет зайчик, скачет зайчик! | Указательный палец ритмично «прыгает» по пальцам левой руки вверх и вниз. |

**Массаж биологически активных зон, предотвращающий простудные заболевания.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тили – тили – тили – бом!  Сбил сосну Зайчишка лбом! | Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить их в стороны и сводить вместе. |
| Жалко мне Зайчишку,  Носит Зайка шишку. | Кулачками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам. |
| Поскорее сбегай в лес,  Сделай Заиньке компресс. | Раздвинуть указательный и средний пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящиеся перед и за ухом. |