

ЧТО ЖЕ ТАКОЕ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА?



ВИДЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

- ❑ Традиционная гимнастика
- ❑ Гимнастика игрового, сюжетного характера
- ❑ Гимнастика с использованием полосы препятствий
- ❑ Ритмическая гимнастика



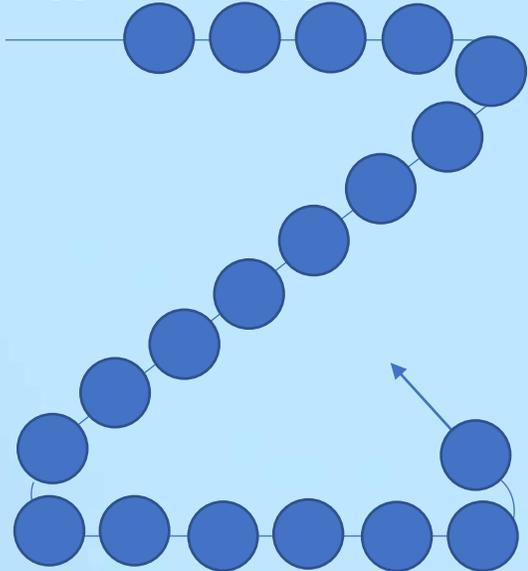
ПАМЯТКА ДЛЯ ВОСПИТАТЕЛЕЙ ПО ПРОВЕДЕНИЮ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

ВОЗРАСТ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ	КОЛИЧЕСТВО ОРУ	КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРЕНИЙ ОРУ	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ПРЫЖКОВ	ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ НЕПРЕРЫВНОГО БЕГА
1 младшая группа	4-5 минут	2-3 имитационных упражнений	4-5 повторений	Подскоки на месте	7-10 секунд
2 младшая группа	5-6 минут	3-4 ОРУ	4-6 повторений	10-20 прыжков: 2-3 раза по 6-8 прыжков	10-20 секунд
Средняя группа	6-8 минут	4-5 ОРУ	5-6 повторений	20 прыжков: 2-3 раза по 6-8 прыжков	20-25 секунд
Старшая группа	8-10 минут	5-6 ОРУ	6-8 повторений	25-30 прыжков: 2-3 раза по 8-10 прыжков	20-30 секунд
Подготовит. группа	10-12 минут	6-8 ОРУ	8-10 повторений	30-40 прыжков: 3-4 раза по 10- 12 прыжков	35-40 секунд

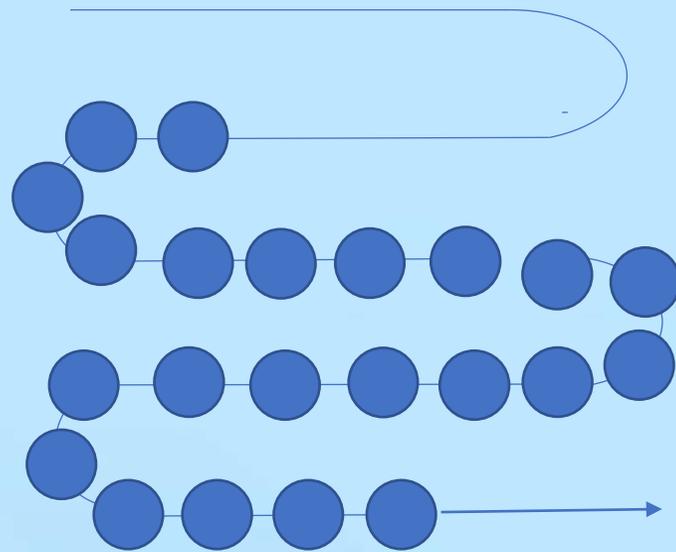


Схемы перестроений

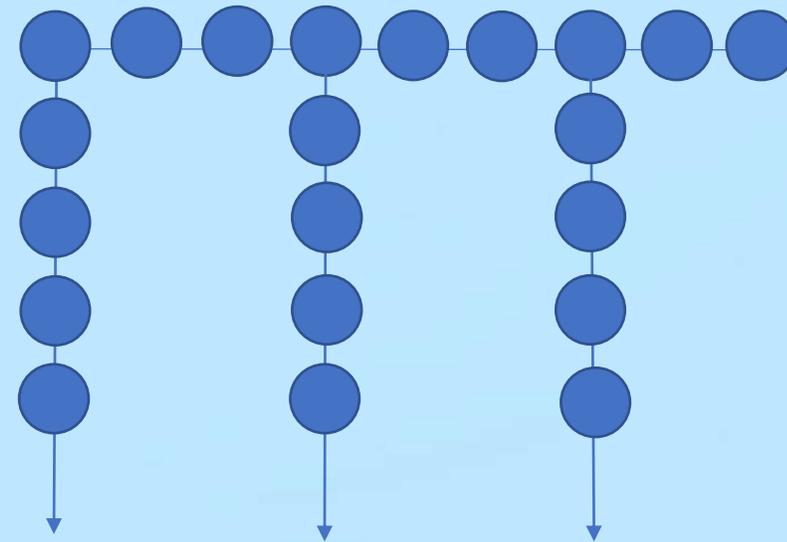
Ходьба по диагонали



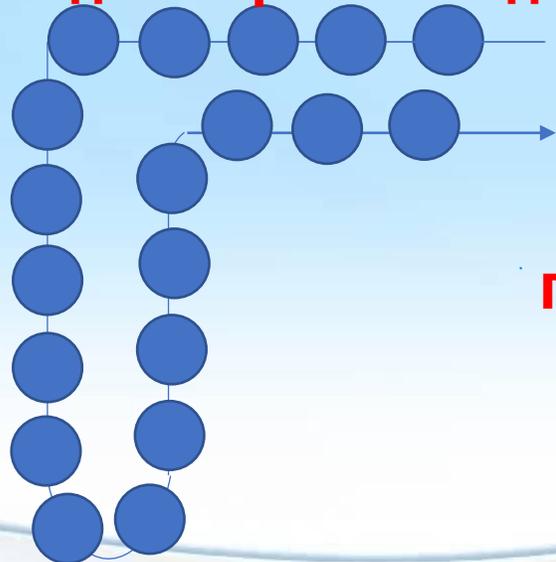
Ходьба змейкой



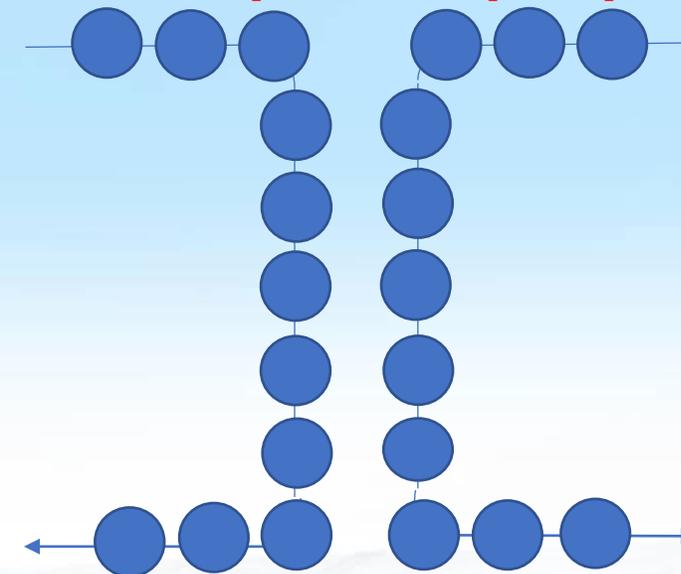
Построения в звенья



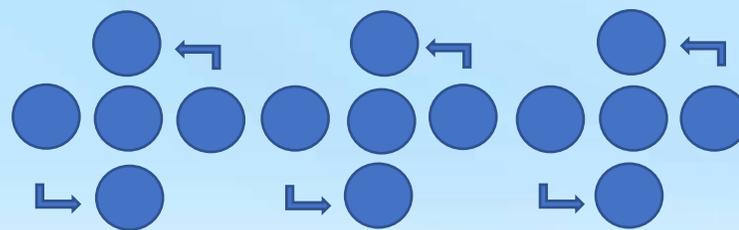
Ходьба противогодом



Ходьба через центр парами



Перестроение из одной шеренги в три



БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

ВАРИАНТЫ:

- Разминка в постели и самомассаж
- Гимнастика игрового характера
- Гимнастика с использованием нетрадиционного оборудования
- Пробежки по массажным дорожкам
- Самостоятельная
- Лечебно-восстановительная (точечный массаж)
- Музыкально-ритмическая



ПОРЯДОК ПРОВЕДЕНИЯ:

- ❑ **постепенное пробуждение под приятную музыку (1-3 минуты)**
- ❑ **«Потягушечки» в постели; можно потягиваться, поднимать и опускать руки и ноги, выполнять элементы точечного массажа, самомассажа и пальчиковой гимнастики (2-3 минуты)**
- ❑ **Ходьба по массажным (корректирующим, рефлексогенным) дорожкам, (1-2 минуты)**
- ❑ **Гимнастика после сна с элементами точечного массажа и дыхательной гимнастики (4-5 минут)**
- ❑ **Закаливающие водные процедуры: обтирание холодной водой (руки до локтя и шея)**
- ❑ **Сдевание после сна**

Поиграем с носиком

(Элементы дыхательной гимнастики и словесной)

Проводится в постели, затем в туалетной комнате.

Воспитатель: Если нас ребята спросит, для чего же нужен носик, что мы будем отвечать? Показывает на дышало. Аромат цветов, фруктов, супа, брызг сербных Вуи и запахи различать. А еще ведь так хорошо на носу очки держать. Если вы еще в кровати, есть для носиков задания! Е. Викарадова Дайте поиграть с носиком.

(Звучит спокойная музыка.)

- **«Найди свой носик».** И. п. — лека на спине. С закрытыми глазами найти нос и погладить его за кончик. Повторить пять раз.
- **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза, темп умеренный.
- **«Носик тренируется».** Вдох. На выдохе через носик обильно осязает сопротивление воздуха, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
- **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательными пальцами), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательными пальцами). Выполнить восемь-десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- **«Носик шагулячит».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и проминает их. Повторить четыре раза.
- **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

(Дети сопяют, пархают и зрительно копируют.) Проводится воспитательными упражнениями.)

- **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локте. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух» (20–30 с).
- **«Потягушки».** И. п. — стоя, ноги врозь. 1 — вдох, развести руки в стороны. 2–4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и проговаривая «чух-чух». Повторить четыре-пять раз, темп умеренный.
- **«Квака килга».** И. п. — ода, одна рука лежит на животике, другая — на груди. Фигулка изогнута — выдох. Вытяжная живот — выдох. Выдох, согнув прогнуть «к-ф-ф-ф». Повторить три-четыре раза, темп умеренный.
- **«Шагаем марши».** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

(Проводится заключительные процедуры.)

Жучки-паучки

(Элементы коррекционной гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Происходит все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнышка.

- **«Потнулись жучки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потнувшись — руки в стороны. Повторить три раза, темп медленный.
- **«Проснулись глазки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Поглядеть закрытыми глазами от переносицы к внешнему краю глаза и обратно (10 с), темп умеренный.
- **«Проснулись ушки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Расправить уши снизу вверх и обратно до по краснения и ощущения тепла (10 с), темп умеренный.
- **«Проснулись лавки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потянуть ими. Затем поднять ноги и тоже потянуть ими (10 с), темп быстрый.
- **«Жучки греются на солнышке».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз, темп умеренный.
- **«Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лека на спи не, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза, темп умеренный.
- **«Веселые жучки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. 1–2 — хлопки руками перед собой, 4 — вертеться в л. п. Повторить пять раз, темп быстрый. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки погуляют по дорожкам.

(Воспитатель раскладывает ребристую дорожку — кое ризи из палочек). Дети идут по кое ризам сначала медленно, затем быстрее (2 мин.).

Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подре питься. (Дети одеваются.)



Просыпающиеся котятка

(Элементы закаливания)

Проводится в постели.

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». М. В. Витина, соп. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

- **Момчатенькая, ушастенькая, Лапки мягенькие, а коготки вострые.**

Дети. Кошка.

Воспитатель. Правильно, кошка. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами — маленькие пушистые котятка.

Автор стихотворения текста Е. Викарадова.

- **Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть. Мы медленно сидели, Все движения подглядели.** Ладью правую погнем, А локтем ее встремим. Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы пожомем. Ушко левое свое
- **Левой лапкой достаем, Правое не забываем. Ладью правой ушамем. Промоем по шестке ладью, Будет лобик чистый, гладкий. Дальше глазки закрываем, Переносицы Накаждый глазик, ушамем. Указательными пальцами зрительно проводим по крыльям носа.**
- **Гридуку нам разгладить можно, Вот и чистые котятка. Вот и носы пощипывают верхи.** (Воспитатель показывает на каждую ребенка и гладит его. Дети встают, одеваются.)

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котятка» ложатся на живот и «чешут» свои «коготки». Тело «викуют», одеваются. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.)

Дети встают, одеваются.)

Веселый зоопарк

(Элементы коррекционной и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький китенок, кто-то во сне потягивался, как песенка, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим на которых животных.

- **«Вверх проснулись».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Завести и хорошо потянуться. Повторить несколько раз, темп медленный.
- **Воспитатель.** А теперь, дети, отгадайте загадку. Это рыжая пуговка и колючка, и котик Быстрым зайцем лопот лопот, кур встает по двору. И мышата поговаривают Лобит ушастая...

Дети. Лисичка.

С. Михайлов

- **«Китая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.
- **Воспитатель.** Отгадайте загадку: В лесу зимой колючий ходит зайчик, голыдный. Он зубами щелкает! Это серышка...
- **Дети.** Волк.
- **«Правнестивые волчат».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем выпнуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз, темп умеренный.
- **«Повие обезьянки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. Это кто? Птица или же котенок? (Отметим детям)
- **«Фигурки».** И. п. — лека на спине, одна рука лежит на животике, другая — на груди. Вытяжная живот — выдох, выключи вас живот — выдох. Вытяжная, громко произносить «ф-ф-ф». Повторить четыре раза, темп медленный.
- **«Повие зайчатка».** И. п. — лека на спине, руки вверх и головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз, темп умеренный.
- **«Повие обезьянки».** И. п. — лека на спине, руки вдоль туловища. По окончании воспитатель «обезьянка» повернуться на живот. По команде «Спинка повернется на спину. Повторить пять раз, сначала умеренно, затем быстрее.
- **«Рываем морковку».** Сделать вдох носом. На выдохе про течно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.
- **«Сильный слон».** И. п. — лека на спине, ноги согнуты в коленях. 1–3 — вытяжная коды. 4 — вернуться в и. п. (30 с). Темп умеренный.

Воспитатель. Какой замечательный и несложный зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предельные животные, но и все уме проснулись, поговаривали с кроватки, согревались, ушамелись. Водичка, водичка, ушей мое личико. Чтобы пальцы бегали, чтобы щечки краснели, чтобы смеялся ротик, чтоб кисляк зубок... Русская народная потешка.

Поиграем с носиком

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят, для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать? Помогает нам дышать.

Аромат цветов вдыхать, фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запахи различать.

А еще ведь так удобно на носу очки держать.

Если вы еще в кроватках, есть для носиков зарядка! *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком.

(Звучит спокойная музыка.)

- **«Найди свой носик».** И. п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.
- **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
- **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м». Повторить четыре раза.
- **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.
(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)
- **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).
- **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.
- **«Каша кипит».** И. п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.
- **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).
(Проводятся закалывающие процедуры.)



Жучки-паучки

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

- **«Потянулись жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.
 - **«Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный
 - **«Проснулись ушки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
 - **«Проснулись лапки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
 - **«Жучки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
 - **«Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.
 - **«Веселые жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам.
(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — коврики из палочек). Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)
- Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться.
(Дети одеваются.)



«Йога – это свет, если загорится, то уже не померкнет. И чем лучше вы стараетесь, тем ярче пламя». *Б. К. С. Айенгар*

Практическая ценность детской йоги заключается в том, что она:

- ❑ развивает гибкость и силу (повышаются подвижность суставов, эластичность связок и мышц, расширяется спектр движений);
- ❑ улучшает осанку (укрепляются мышцы, поддерживающие позвоночник, выпрямляется и укрепляется позвоночный столб);
- ❑ даёт осознание своего тела (гармонично развиваются правое и левое полушарие головного мозга)
- ❑ формирует правильное дыхание (здоровый сон, спокойствие ума, освобождение эмоциональных блоков и творческой энергии)
- ❑ способствует концентрации ума (бдительность, восприимчивость, активизация интеллектуальных возможностей);
- ❑ развивает коммуникативные навыки (расширение словарного запаса)
- ❑ повышает самооценку (растёт уверенность в себе)

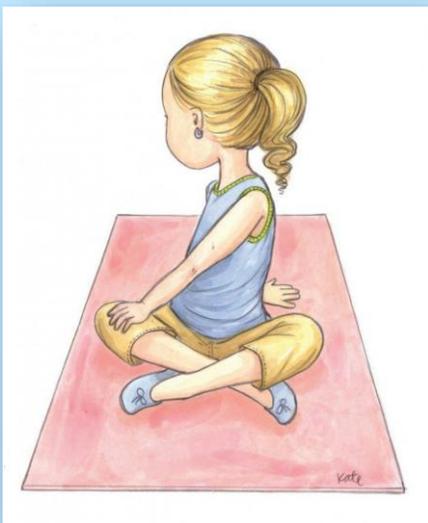


Содержание гимнастики с элементами хатха-йоги включает:

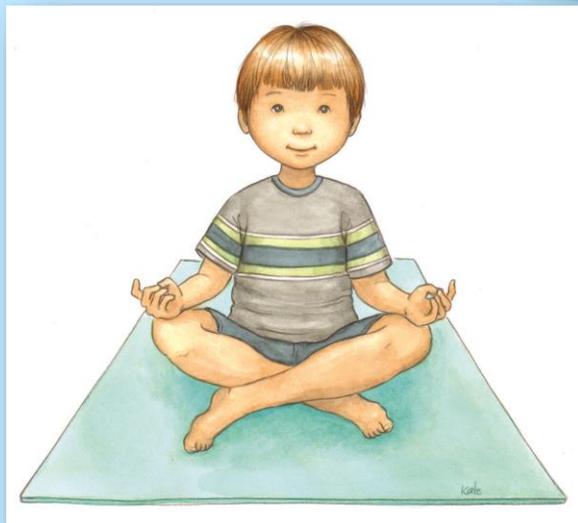
- общеразвивающая гимнастика (игровая гимнастика, ритмическая гимнастика под музыку, гимнастика под приговорки);
- самомассаж;
- суставная гимнастика;
- асаны (позы);
- дыхательная гимнастика;
- гимнастика для глаз;
- пальчиковая гимнастика;
- релаксация;
- подвижные игры.



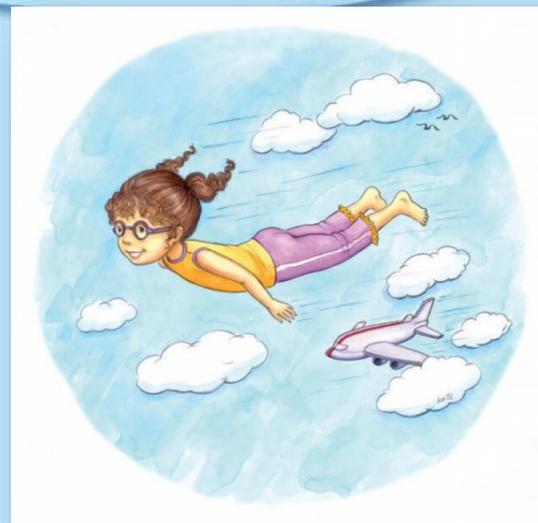
ЙОГА ДЛЯ ДЕТЕЙ



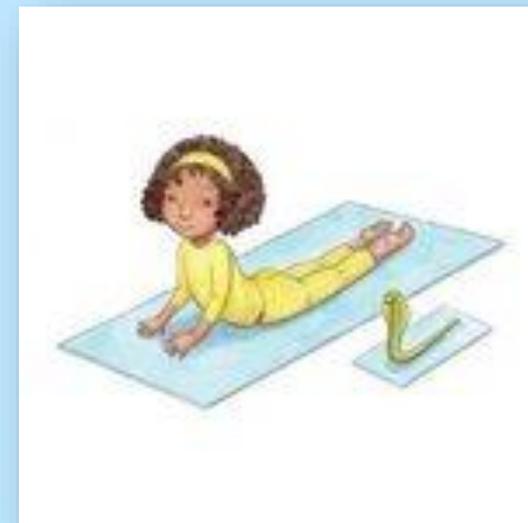
«кренделёк»



«спокойствие»



«самолётик»



«кобра»



«слоник»



«дельфин»











Советы воспитателю по проведению утренней гимнастики

- ❑ Комплекс составляется на две недели из знакомых, освоенных упражнений, что помогает сократить время на объяснение и показ. Чтобы повысить нагрузку и поддержать интерес детей к гимнастике, изменяем темп, усложняем упражнение и увеличиваем количество повторений, заменяем образы;
- ❑ Гимнастика проводится в чистом помещении с открытыми окнами в тёплое время или хорошо проветренном зале. Форма одежды: шорты, футболка, чешки. Такой порядок в течение всего года постепенно приучает организм к прохладной температуре и придаёт утренней гимнастике значение закаливающей процедуры – воздушной ванны.
- ❑ По возвращению с гимнастики в группы, дети принимают водную процедуру – выполняют обтирание рук.





0:07 из 1:51





An illustration of a climbing wall with various ropes and rings. Several children are shown in different stages of climbing. One girl is climbing a rope on the left, another girl is climbing a rope in the middle-left, and a boy is climbing a rope on the right. At the top, a boy is climbing a rope with rings, another boy is climbing a rope, and a boy with a yellow cap is climbing a rope. At the bottom, a boy is climbing a rope on the left, two boys are climbing a horizontal bar in the middle, and a girl is climbing a rope on the right. The background is a light blue wall with colorful circles. The text "СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!" is written in large red letters across the center of the image.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!