

Консультация для педагогов и комплекс утренней гимнастики:

«На зарядку становись!»

Выполнили воспитатели:
Н.В. Дроздова и С.В. Воробьева

Утренняя зарядка проводится воспитателем по заранее составленным комплексам. Физические упражнения и подвижные игры согласуются с программой по физическому развитию. Гимнастические комплексы включают:

- общеразвивающие упражнения для крупной и мелкой мускулатуры;
- дыхательные упражнения и упражнения для укрепления сердечно-сосудистой системы;
- строевые упражнения и игры: на построение, перестроение, повороты.

Для каждой группы детского сада планируется 10–12 комплексов утренней гимнастики. Они повторяются в течение учебного года с постепенным усложнением упражнений, дополняются новыми образами, стихотворными текстами, музыкой. На примере предлагаю вот такой комплекс утренней зарядки для средней группы.

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег. Упражнение «Пчелки» бег по кругу с поднятыми в стороны руками, произносятся «жу-жу-жу» На слова «Сели пчелы на цветы» дети присаживаются на корточки. Построение в 2 колонны.

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

- В.1. руки в стороны
2. руки вверх
3. руки в стороны
4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. наклон вперед
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

- В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны
2. И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой

- В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх
2. И.П.

5. «Мячики»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

- В.1. прыжки на двух ногах на месте

6. Упражнение на дыхание.

Речевка. По утрам не ленись, на зарядку становись.