

Комплексы утренней гимнастики для детей старшей группы на май.

Радостное утро – залог счастливого дня. Именно зарядка, проведенная совместно с родителями, поднимет настроение, создаст атмосферу доверия, тепла и уюта.

С чего начать? Спросите вы!

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.

Примерная схема комплекса утренней гимнастики должна быть такова:

- 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.

Во время занятий утренней гимнастикой с ребенком следует избегать упражнений связанных с натуживанием. Комплексы упражнений рекомендуется менять, в зависимости от заинтересованности ребенка, 1 раз в месяц. Эффективность утренней гимнастики с детьми возрастает, если в нее включены упражнения с предметами: гантели (0,3 – 0,5кг, 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.

После зарядки можно предложить ребенку легкий бег, а затем рекомендуется принять водные процедуры.

Уважаемые родители!

Предлагаю Вам выполнить в домашних условиях комплекс общеразвивающих упражнений и игровых заданий с вашим ребенком!

Тема: утренняя ритмическая гимнастика.

Цель: повышение двигательной активности детей.

Примечание: в зависимости от возраста ребенка и возрастных особенностей, количество повторений упражнений может изменяться.

Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

Мы зарядку продолжаем, дома вместе не скучаем!

Уважаемые родители дошкольный возраст – это уникальный возраст для развития личности.

Ритмическая гимнастика – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в гимнастике включающая в себя общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и музыкально - ритмические движения, которые подчинены определенному темпу, ритму выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Желательно, что бы эта музыка была знакома деткам.

Комплекс ритмической гимнастики включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Подготовительная часть:

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.

2. И. п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и. п. Прodelать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой (*левой*) рукой левой (*правой*) стопы. Повторить 4-6 раз.

4. Приставные шаги с хлопками (*с разным ритмическим рисунком*).

5. Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90 (*слитные и целостные движения под музыку*).

6. Шаги по диагонали. 1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком

вверху слева. 3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

Основная часть. **Ритмический танец**

К. Бусыгин «Веселая зарядка».

Рано утром просыпаясь,
Заправляем мы кровать.
И зарядку начинаем: раз, два, три, четыре, пять
(Делают движения поднимания рук верх, вниз).
Бегаем, коленки выше,
Бегаем и дышим, дышим,
Бегаем руками машем,
Не остановить нас
(Бег на месте, руки согнуты в локтях, дышим носом).

Зарядка, зарядка, веселая зарядка
Для тела и порядка, мы делаем всегда.
(Ходьба на месте).
Мы зарядку продолжаем,
Начинаем приседать,
Мы на месте приседаем:
Раз, два, три, четыре, пять.
(Приседания. Ноги на ширине плеч. Руки вперед).

Зарядка, зарядка, веселая зарядка
Для тела и порядка, мы делаем всегда.
(Ходьба на месте).
Будем делать мы наклоны,
Чтобы пальцы ног достать,
Потянулись и нагнулись:
Раз, два, три, четыре, пять.
(Ноги на ширине плеч, наклоны вперед).

Зарядка, зарядка, веселая зарядка
Для тела и порядка, мы делаем всегда.
(Ходьба на месте).
Мы бежали приседали:
Раз, два, три, четыре, пять,
Но веселую зарядку
Пришло время завершать.
(Бег на месте).
Ровным шагом мы пойдем,
Ручки ножки потрясем,
Чистить зубы, умываться мы теперь пойдем.
(Ходьба по кругу, руки вверх вдох, руки опустить – выдох).

Видим мы, как шмель влетел в окно.

(Делают вращательные движения кулачками перед грудью).

И опять не видим ничего.

(Закрывают ладонями глаза, качая головой).

Снова видим – выбивают кресло

(энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой),

Видим – приближается гроза.

(Покачивают поднятыми вверх руками).

До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза!

(Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза).

Открывать и закрывать глаза!

(Закрывают ладонями глаза, качая головой).

Открывать и закрывать глаза!

(Поднимают прямые руки вверх слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках).

Заключительная часть:

Дыхательное упражнение «волны шипят»: И. п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».

Физкультминутка.

«Как солдаты на параде»

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом!

Левой – раз! Правой – раз!

Посмотрите вы на нас!

Все захлопали в ладоши –

Громче, веселее!

Застучали наши ножки

Громче и бодрее!

По коленочкам ударим-

Тише, тише, тише.

Мы на месте покружились

И остановились.

Упражнение: «Прыжки в длину с места».

Краткое описание: Выполнение прыжка вперед толчком двумя ногами.

Ссылка на обучающий ресурс:

https://www.youtube.com/watch?v=reI88IvAqxY&list=PLJ_Tw3IiQeMNXprbVe1Gv4vTw

EJk0pXnc&index=11&t=0s