

Комплексы утренней гимнастики для детей средней 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!

Сюжетно-игровая гимнастика «Вместе с солнышком».

Цель: формировать у родителей и детей привычку к здоровому образу жизни.

Задачи:

- обогащение родительских представлений об утренней гимнастике;
- ознакомление родителей и детей с комплексом упражнений и здоровьесберегающими технологиями в стихотворной форме;
- развитие интереса к занятиям физической культурой;
- укрепление сотрудничества семьи и педагогического коллектива.

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

Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели.

Уважаемые, родители, сегодня, в это сложное время, когда мы сидим дома, все испытывают дефицит в движениях. Поэтому, всем нам надо активизировать свою двигательную деятельность, укреплять своё здоровье, так как движение - это жизнь!

- А хотите узнать, кто сегодня заглянул ко мне в гости? Тогда отгадайте загадку:

Круглое, тёплое,
Красивое, доброе,
Всем светит, всех греет,
Всех веселит, всем здоровье дарит.

- Вы правильно догадались, это - Солнце!
- На дворе весна и нам всем очень хочется, чтобы отступили холодные ветры и наступили тёплые, солнечные дни.
- Посмотрите, вот какое солнышко ко мне прилетело, оно даже улыбается и дарит вам своё тепло и добро! (*показываю*)
- Я предлагаю вам "вместе с солнышком" выполнить комплекс упражнений, пальчиковую и зрительную гимнастики, которые будут сопровождаться стихами.

- У меня это пластмассовый диск, ну, а вы можете взять любую лёгкую тарелочку и повторять за мной. Ведь, начиная день с зарядки, люди заряжаются хорошим настроением и бодростью на целый день.

- Итак, взяли диск двумя руками и начали!

Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам!

Пусть болезни нас бояться,

Пусть они не ходят к нам!

ГИМНАСТИКА В СТИХАХ "ВМЕСТЕ С СОЛНЫШКОМ" (с диском).

1. "Подними солнце" - и. п. о. с. руки с диском внизу.

На зарядку солнышко поднимает нас,

Поднимаем руки мы по команде "раз", - руки вверх, пр. ногу назад на носок.

А под ними весело шелестит листва

Опускаем руки мы по команде "два" - в и. п. (то же с левой ноги) - 8 раз

2. "Наклоны вправо-влево" - и. п. прямые руки над головой, ноги на ширине плеч.

В теплый солнечный денёк

Прилетел к нам ветерок,

Стал он дерево шатать - наклоны вправо - влево

Наши веточки качать (8 раз)

3. "Солнце по кругу" - и. п. ноги на ширине плеч, руки с диском внизу.

Нарисуем желтый круг,

После лучики вокруг,

Пусть на белом свете

Ярче солнце светит - руки движутся по кругу снизу вверх (4 круга - в правую сторону, 4 - в левую).

4. "Приседания" - 8 раз.

Сели мы за солнышком

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

5. "Наклоны" - и. п. - ноги шире плеч, руки вверх.

Руки вверх надо поднять- 1,2,3,4,5,
Наклониться - 3,4,
Ножки прямо всем держать! (8 раз)

6. "Прыжки" - ноги врозь - вместе.
Солнце светит к нам в окошко
Мы попрыгаем немножко
Прыг-скок, прыг- скок,
Мы попрыгаем немножко (10-12 раз)

7. Дыхательное упражнение.

Солнце поднимаем -воздух набираем,
Солнце опускаем - воздух выдыхаем,
А теперь, положите своё солнышко и поиграем с пальчиками.

Пальчиковая игра "Солнышко".

Солнышко, солнышко
Погуляй у речки (*шевелить пальцами обеих рук*).
Солнышко, солнышко,
Разбросай колечки (*поочерёдно соединять пальцы с большим пальцем*).
Мы колечки соберем,
Золоченые возьмем (*хватательные движения щепотью*).
Покатаем, поваляем (*трет ладонь о ладонь, круговые движения ладоней*)
И назад тебе вернем! (*Поднять руки вверх, раздвинув пальцы*).

Проведём, друзья, сейчас упражнения для глаз "ЛУЧИК СОЛНЦА".

Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной, - *моргают глазки*.
Ну- ка, лучик, повернись, на глаза мне покажись! - *круговые движения глазами*.
Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду, - *отводят глаза влево*
Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду, - *отводят глаза вправо*
Утром солнце поднимается, - *поднять глаза вверх*
Вечером опускается - *опустить вниз*.

Молодцы! Я, думаю, у вас всё получилось! Теперь вы знаете, как можно провести увлекательную и интересную утреннюю гимнастику с ребенком.

Делайте зарядку и будьте здоровы! Благодарю за внимание!

Физкультминутка:

«Солдаты»

Аты — баты, аты
баты!

(Поочерёдно «шагают» указательным и средним пальцами правой и левой руки).

На парад идут солдаты!

Вот идут танкисты,

Потом артиллеристы,

А потом пехота – Рота за ротой.

ИГРОВОЕ УПРАЖНЕНИЕ «Хлопки».

Два хлопка над головой, Два хлопка перед собой, Две руки за спину прячем
И на двух ногах поскачем.

Подвижная игра «Огуречик, огуречик».

Краткое содержание: На одной стороне зала – родитель «мышка», на другой стороне – ребенок. Они приближаются к «мышке» прыжками на двух ногах.

Родитель говорит:

- Огуречик, огуречик, не ходи на тот конечик,
- Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.

Ребенок убегают за условную черту в свой «домик», а родитель его догоняет.

Для усложнения участники игры меняются ролями.