

## **Комплексы утренней гимнастики для детей второй младшей 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 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.

## **Комплекс утренней гимнастики – май - I**

### 1. «ПОКАЖИ РУКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: руки вперед, выпрямить, вниз, сказать, «вниз».

Повторить: 5-6 раз.

### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «ШАГАЮТ НАШИ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: высоко попеременно поднимать ноги, размахивая руками.

Повторить: 5-7 сек., 3 раза.

### 4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс.

Выполнение: 8-10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

## Физкультминутки:

### 1. «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.

### 2. «Солнышко»

Прилетело солнышко

На мою ладошечку.

*(Положить ручки на стол ладонями вверх и загибать пальчики по одному)*

Крылышки красненькие,

Пятнышки славненькие.

*(Показать ладошки, потянуть пальчики)*

На всех пальчиках сидело,

А с мизинца полетело!

*(Походить по столу пальчиками и показать мизинчик).*

### 3. «Гармошка»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки,

Головой слегка качаем,

Руки кверху поднимаем.

## Комплекс утренней гимнастики – май - II

### 1. «ШАРИК»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: согнуть руки, кисть в кулак, ближе ко рту и надувать шарик, развести руки в стороны, выпрямить – надули, руки вверх, посмотреть – улетел, вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ»

И. п.: сидя, ноги врозь, руки упор сзади.

Выполнение: наклон вперед, ладони на колени, выпрямиться, говорить «ВОТ».

Повторить: 5-6 раз.

### 3. «СПРЯЧЬ ГОЛОВУ»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.

Выполнение: присесть, обхватить колени, голову опустить, вернуться в и.п.

Повторить: 5-6 раз.

### 4. «МЯЧИКИ»

И. п. : ноги слегка расставить, руки вниз.

Выполнение: 4 пружинки и 8 подпрыгиваний – прыгают мячики, чередуя с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

## Физкультминутка.

Гуси-гуси налетели!

*(Руками помахать)*

На лужок они присели,

*(Сложить ладошки на стол)*

Походили, походили,

*(Походить пальчиками)*

Поклевали, всё поели,

*(Показать пальчиками)*

Снова в небо полетели.

*(Помахать руками)*

**Игровое упражнение:** «Бег змейкой».

**Цель:** развитие ловкости и координации движений.

**Краткое описание:** ходьба и бег между предметами, змейкой не задевая их. Предметы расставлены на расстоянии 1 метра, количество предметов в зависимости от размера помещения. Количество повторений 2-3 раза с дальнейшим усложнением (уменьшение расстояния между предметами).

**Игровое упражнение:** «Кузнечики».

**Краткое описание:** Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Выполняются на 3 счета: 1 – руки вверх, привстали на носочки; 2 – руки назад, наклон вперед, колени слегка согнуты; 3 – толчок двумя ногами вперед, руки вперед. В качестве усложнения можно применить прыжки через предметы.