

*Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение Детский сад №5 «Пчёлка»
городского округа город Октябрьский Республики Башкортостан*

Педагогический проект на тему: «Здоровье в порядке? Спасибо зарядке!»

Составила:
воспитатель
Сарина Э.Т.
первая квалификационная
категория

2020 г.
Актуальность

Охрана жизни и укрепление физического и психического здоровья детей – одна из основных задач дошкольного образования. Дошкольный возраст является важнейшим этапом в формировании здоровья ребенка. Особенно остро эта задача стоит в адаптационный период, когда у детей наблюдается значительное увеличение количества случаев заболеваемости, что требует необходимости использования современных, инновационных подходов воспитательно-оздоровительной работы.

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена, увеличивают возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает жизнедеятельность организма в целом.

Регулярное проведение физических упражнений на свежем воздухе в летний период способствует закаливанию детского организма, вырабатывает стойкость к различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды. Введение в комплексы упражнений корригирующего характера способствует формированию свода стопы и правильной осанки. Таким образом, утренняя гимнастика является многосторонним физкультурно-оздоровительным процессом, систематически оздоравливающим детский организм.

Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой трудовой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.

Кроме того, ежедневное выполнение определенных комплексов физических упражнений способствует совершенствованию двигательных способностей у детей, развивает физические качества (сила, ловкость, гибкость), улучшает работу координационных механизмов, способствует приобретению знаний в области физической культуры.

Утренняя гимнастика является ценным средством оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость тотчас после пробуждения встать с постели и приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Таким образом, перед утренней гимнастикой стоят совершенно особенные задачи, а именно: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня, у детей вырабатывается желание и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения.

Цель проекта: сформировать позитивное отношение у детей младшего дошкольного возраста к утренней зарядке, заинтересовать, пробудить желание делать зарядку с настроением, уверенностью в себе; укрепление физического здоровья; повысить уровень музыкального развития.

Задачи проекта:

Образовательные:

- формировать умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения, ориентироваться в пространстве.
- обучение определённым действиям и развитие основных двигательных качеств.

Развивающие:

- развивать активность в процессе утренней зарядки.
- развивать разнообразные виды движений.
- развивать умение ходить и бегать свободно, не шаркая ногами, не опуская головы. Приучать действовать совместно.
- развивать речь, память, мышление, внимание.

Воспитательные:

- воспитывать потребность ребёнка заботиться о своём здоровье, прививать умение и навыки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, следить за своим здоровьем.
- воспитывать привычку к здоровому образу жизни.

Работа с родителями воспитанников

- способствовать включению семей воспитанников в процесс реализации проекта
- консультации
- фотоальбом
- участие

Вид проекта: познавательно-творческий

Срок краткосрочный: сентябрь-ноябрь 2020г

Участники проекта: воспитанники, педагоги, родители.

Основные направления работы с воспитанниками:

ООД, совместная деятельность, индивидуальная работа.

Предполагаемый результат:

- Повышение интереса детей к двигательной активности: участие в подвижных играх, физических упражнениях.
- Сформированность желания заниматься утренней гимнастикой, выполнять культурно-гигиенические процедуры.
- Формирование навыков ведения здорового образа жизни.
- Снижение уровня заболевания.

Этапы проекта:

1 этап-подготовительный

- ознакомление родителей воспитанников с проектом

-определение уровня физического воспитания в семье с помощью анкетирования родителей

- составление картотеки утренней гимнастики

- оформление родительского уголка

- разработка перспективного плана

- подбор соответствующей литературы

2 этап-основной

-реализация проекта

3 этап-заключительный

- подведение результатов

Перспективный план

Месяц	Вид деятельности	Цель
Сентябрь	Беседа «Для чего	Способствовать формированию основ здорового образа жизни,

	нужно делать утреннюю гимнастику» Проведение утренней гимнастики, комплекс «С флажками» ООД «Идём к зайчику в гости» Просмотр утренней гимнастики в старшей группе Проведение утренней гимнастики, комплекс «Игрушки»	потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта. Заинтересовать, пробудить желание делать утреннюю гимнастику с настроением. Развивать двигательную активность детей. Повышение интереса детей к утренней гимнастике. Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям.
Октябрь	Дидактическая игра «Кукла делает зарядку» Проведение утренней гимнастики, комплекс «Автомобили» Рассматривание картины «Дети делают зарядку» Проведение ООД по познавательному развитию «Здоровье в порядке-спасибо	Формирование положительного отношения к утренней гимнастике, ознакомление с последовательностью действий. Формирование у детей эмоционально - положительного отношения и интереса к движениям. Формирование желания ежедневно делать утреннюю гимнастику. Формирование первичных представлений о здоровом образе жизни и пользе утренней гимнастики.

	зарядке» Проведение утренней гимнастики, комплекс «Зайки»	Повышение интереса детей к утренней гимнастике.
Ноябрь	Беседа «Здоровье в порядке – спасибо зарядке! » Проведение утренней гимнастики, комплекс «Кубики» Совместная игровая деятельность воспитателя с детьми младшего возраста «Кукла одевается на зарядку» Просмотр презентации «Утренняя гимнастика» Проведение утренней гимнастики, комплекс «Косички»	Повышение интереса детей к утренней гимнастике, формирование желания к соблюдению режима дня. Заинтересовать, пробудить желание делать утреннюю гимнастику с настроением. Формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке, формирование навыков опрятности. Создание ситуации и развития в процессе организации утренней гимнастики. Развивать координацию движений у детей, поддерживать бодрое эмоциональное настроение у детей.

Работа с родителями:

- В начале проекта среди родителей было проведено анкетирование по теме «Утренняя гимнастика в семье». В анкетировании принимало участие 16 человек. Все родители четко представляют, что значит вести здоровый образ жизни. Однако, только 45% семей делают утреннюю гимнастику, 39% – нет,

16% – иногда. Во всех семьях родители после детского сада гуляют с детьми не менее – 1, 5- 2 – х часов.

Соблюдение режима дня

- На начало проекта ежедневный режим соблюдали 57% семей, 43% – не соблюдали. После проведения проекта стали придерживаться четкого режима дня 93%.

Свободное время детей дома

- На начало проекта выяснилось, что 54% детей играют в подвижные игры, в настольные игры – 64% детей, смотрят телевизор – 45% детей и компьютер – 7%. После проведения проекта вырос процент детей ведущих активный отдых (98% играют в подвижные игры, количество смотрящих телевизор сократилось до 15%.

Консультации для родителей

«Начинаем утро с утренней гимнастики», «Польза утренней гимнастики».

- Оформление папки-передвижки «Ключи к здоровью Вашего ребёнка»

-Оформление памятки «Формирование здорового образа жизни у своих детей», буклеты «Утренняя гимнастика», «В здоровом теле - здоровый дух».

Заключение

В нашем детском саду мы разработали комплексы утренней гимнастики, построенные на музыкально-ритмических движениях. Музыкальное сопровождение создаёт положительный эмоциональный тон, способствует эстетическому развитию. Весь комплекс утренней гимнастики помогает преодолеть стеснительность, замкнутость, стимулирует желание детей

заниматься физическими упражнениями. Повышается эмоциональный тонус, являясь результатом «мышечной радости» от движений в коллективе сверстников, снимается психологическое напряжение от расставания с родителями, собирается внимание, дисциплинируется поведение. Дети охотно и с удовольствием идут на утреннюю гимнастику, потому что заниматься вместе весело и интересно.

Каждый родитель, отводя своего ребенка в детский сад, желает видеть его здоровым и активным. Папы и мамы, чтобы по возможности избежать простудных заболеваний, начиная с дошкольного возраста проявляют дополнительную заботу о здоровье своего малыша и приводят своего ребёнка в детский сад вовремя, чтобы он (она) успели на утреннюю гимнастику.

Используемая литература

Бабина К.С. Комплексы утренней гимнастики в детском саду. М.,1978.

Лескова Г. Л., Буцинская П. П., Васюкова В. И. Общеразвивающие упражнения в детском саду. М., 1981.

Осокина Т. И., Тимофеева Е.А. Гимнастика в детском саду. М., 1969.

Кузьменко М. В. Образно-игровая ритмическая гимнастика для детей дошкольного и младшего школьного возраста: учебное пособие. М., 2007.

Рунова М.А. двигательная активность ребёнка в детском саду. М., 2007

Приложение

**ООД по познавательному развитию «Здоровье в порядке,
спасибо зарядке!»**

Цель: формирование у детей потребности в здоровом образе жизни.
Задачи:

Образовательные

-формировать знания детей о влиянии на здоровье двигательной активности

Развивающие

-Развивать познавательный интерес, мыслительную активность, воображение

-Побуждать детей отвечать на вопросы, упражнять делать выводы

Воспитательные

-Воспитывать желание быть здоровым. Внимательно относиться к себе.

Ход: «Для чего нужна зарядка? » (П. Синявский)

Для чего нужна зарядка? Это вовсе не загадка-

Чтобы силу ... (развивать) И весь день ... (не уставать!

Если кто-то от зарядки Убегает без оглядки, -

Он не станет и почём Настоящим... (силачом)

1. Беседа «Вопрос – ответ»

-Поднимите руки кто делал сегодня зарядку?

-Какие упражнения вы выполняете?

Давайте вместе подумаем, какую пользу приносит утренняя зарядка? (ответы детей- прогоняет сон, укрепляет мышцы, закаляет наше здоровье)

2. Послушайте загадку:

«Я хозяин леса строгий,

Спать люблю в своей берлоге.

Но горжусь своей фигурой-

Занимаюсь физкультурой (Медведь)

Сейчас я вам прочитаю сказку про одного медвежонка, который стал чемпионом в лесу? («Мишка-Топтыжка» Б. Заходер)

3. Рассказ воспитателя: А теперь хочу вам, рассказать, как утреннюю зарядку делали в древности.

Эскимосы, народы, живущие на Крайнем Севере, проводили зарядку так: маленькому ребёнку давали камень, который следовало унести на определённое расстояние, а затем бежать за ним, перепрыгивая препятствия. Чем старше был ребёнок. Тем тяжелее был камень.

У индейцев основные упражнениями были-прыжки, ходьба, бег, плавание, стрельба из лука.

Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности, и связаны с именем Геракла, в городе Олимпии. Он установил правила и награду-венки победителю из веток оливы. Соревновались в беге, прыжках, в метении копья, диска и в борьбе. Олимпийские игры проходят и в наши дни. Кто знает, где будут проходить Зимние олимпийские игры? (ответ детей - Сочи)

Предки-славяне любили играть в городки, в лапту, зимой – катание с высоких ледяных гор и взятие снежных крепостей, летом гуляли босиком, купались. На ярмарках соревновались в силе, ловкости, быстроте, смелости, поднимали тяжести, взбирались по гладким столбам на самый верх.

Предки-коми любили играть в игры, состязались, чтобы воспитывать силу, ловкость, выносливость, потому что очень суровый климат и он требовал закалки и силы. В коми играх много прыжков, метаний (копья, камни, кости, аркан, перетягиваний (палки).

Упражнения, включаемые, в утреннюю зарядку могут быть разными, но главное, чтобы они развивали весь организм.

Начинать зарядку следует с ходьбы - это упражнение подготавливает организм к предстоящей физической нагрузке.

Поднимание рук вверх или в стороны помогают выпрямить позвоночник, улучшить кровообращение в мышцах плечевого пояса и рук.

Приседания укрепляют мышцы ног, увеличивая подвижность суставов ног и улучшения кровообращения.

Различные наклоны вперед, назад, вверх, вниз укрепляют мышцы туловища, спины и живота, увеличивают подвижность и эластичность позвоночника, улучшают деятельность органов брюшной полости.

Прыжки и бег (можно на месте) усиливают обмен веществ в организме, повышают деятельность органов дыхания и кровообращения.

Медленные шаги на месте и взмахи руками вверх и вниз - упражнение для успокоения дыхания.

Итог:

-Какую пользу приносит зарядка?

- Из какой страны пришли к нам Олимпийские игры?

-Какие физические упражнения делали эскимосы, индейцы, славяне-русские и наши коми предки для того чтобы быть здоровыми?

Беседа «Для чего нужно делать утреннюю гимнастику»

Цель:

Способствовать формированию основ здорового образа жизни, потребности заниматься физической культурой и спортом. Закрепить название некоторых видов спорта.

Задачи:

Образовательные

-*формировать желание ежедневно делать зарядку*

Развивающие

- развивать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и методы физкультурно-оздоровительной работы

Воспитательные

- воспитывать интерес детей к двигательной активности: участие в подвижных играх, физических упражнениях

Материал и оборудование: кукла, мячи, мыльные пузыри, скакалки.

Ход:

Приходит кукла в спортивной одежде – тренер Гантелькин, показывает детям картинки с изображением разных видов спорта, уточняет, знают ли дети их название, задает вопросы:

- какие виды спорта нравятся и почему;

- каким видом хотели бы заниматься;

- какими видами можно заниматься зимой, летом.

Гантелькин объясняет, почему полезен каждый вид спорта вообще, и предлагает детям заниматься физкультурой:

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать!
Если кто-то от зарядки
Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом!
Каждый день у нас, ребятки,
Начинается с зарядки!
Руки в стороны и вниз,
Все присели, поднялись,
И девчонки, и мальчишки
Побежали все вприпрыжку!
Провели разминку ловко.
Приступаем к тренировке.
Выполняют упражнения с мячом:
Эстафета «Кто быстрее передаст мяч». Дети, стоя в две шеренги, передают мяч друг другу.
«Мыльные пузыри». Воспитатель пускает мыльные пузыри и предлагает детям поймать их.
Гантелькин предлагает еще позаниматься:
Чтобы сильным быть и ловким,
Продолжаем тренировку.
Выполняются знакомые упражнения с предметами. После упражнений
Гантелькин предлагает поиграть:
Чур – чура, чур – чура,
Начинается игра.
Проводится подвижная игра по желанию детей.
Прощаясь, Гантелькин еще раз напоминает, что нужно заниматься физкультурой и спортом, чтобы быть сильными и здоровыми:
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом крепко дружим.
Спорт – здоровье, спорт – помощник,
Спорт – игра, физкульт – ура!
Гантелькин дарит детям спортивный инвентарь (мячи, скакалки и т.п.)

Совместная игровая деятельность воспитателя с детьми младшего возраста «Кукла одевается на зарядку»

Цель: Формирование умения одеваться и раздеваться в определенном порядке, формирование навыков опрятности.

Задачи:

Образовательные: прививать малышам положительные отношения к утренней гимнастике, ознакомить с последовательностью действий

Развивающая: учить последовательно застилать постель, одевать куклу, умываться; развивать мелкую моторику кистей рук

Воспитательная: воспитывать бережное отношение к игрушке, аккуратность.

Оборудование: кукла Маша, кроватка с постельным бельем, тазик с кувшином, полотенце, расческа.

Ход

Воспитатель: "Утром встало солнышко, поднялось высоко-высоко. Будит куклу Машу. Кукла встала и начала делать зарядку "

Доброе утро, глазки, вы проснулись?

Доброе утро, ушки, вы проснулись?

Доброе утро, щечки, вы проснулись?

Доброе утро, ручки, вы проснулись?

Доброе утро, ножки, вы проснулись?

Доброе утро, солнышко! Мы проснулись и широко улыбнулись!

Кукла проснулась, глаза открыла теперь ей надо умыться.

Воспитатель приносит кувшин с водой, тазик. Умываем куклу, читаем потешку «Водичка- водичка».

Воспитатель: А теперь помойте свои руки. Вода теплая, прозрачная, чистая течет из кувшина. Давайте вытрем руки полотенцем.

Вот кукла умылась теперь надо заправить кроватку. Хотите помочь кукле заправить кровать? Подходите все сюда (*последовательно заправляем кровать, называем постельные принадлежности*). Посмотрите, как мы помогли красиво заправить кроватку. Какая кроватка стала аккуратная, красивая.

Теперь надо кукле одеться на утреннюю зарядку. Давайте оденем кукле шорты и футболку. Но кукла хочет носочки. Давайте оденем ей носочки.

Кукла Маша благодарит детей и приглашает их на зарядку. Исполняется песня "Солнышко лучистое любит скакать". Какие вы молодцы! Как хорошо мы занимались!! А у нашей Машеньки есть для вас сюрприз мыльные пузыри. Давайте попускаем мыльные пузыри.

Конспект ООД по физической культуре на тему: «Идем к Зайчику»

Цель:

Развивать двигательную активность детей.

Задачи:

Образовательные:

- формировать умение организованно перемещаться в определенном направлении с ускорением и замедлением темпа
- формировать умение прыжков в длину с места на двух ногах, упражнять ползание на четвереньках, перешагивать через кубики, подлезать под дугу, ходить по ограниченной поверхности, упражнять в ходьбе, сохраняя равновесие.

Развивающие:

- развивать двигательные навыки и умение координировать движения в соответствии с текстом;

Воспитательные:

- развивать способность испытывать радость от движений и удовольствие от совместных занятий.

Оборудование:

- сундучок с погремушками на каждого ребенка;

- веревка;
- модуль для подлезания;
- ребристая доска;
- игрушки «зайчик», «лиса»;
- аудиозапись музыкальной игры «Зайчики и лисичка», «Погремушки хороши» слова А. Ануфриевой, музыка В. Антоновой

Ход: Воспитатель: Ребята, вы любите ходить в гости? Хотите узнать, к кому мы отправимся сегодня?

Дети: Да!

Воспитатель (загадывает загадку).

Длинное ухо, комочек пуха,

Прыгает ловко, любит морковку.

Кто это? (Заяц).

Воспитатель: Вставайте за мной и отправляемся в путь.

Большие ноги	
Шли по дороге:	Спокойная ходьба за воспитателем
Топ-топ-топ,	
Топ-топ-топ.	
Маленькие ножки	
Бежали по дорожке:	
Топ-топ-топ-топ,	Легкий бег
Топ-топ-топ-топ.	
Мы шагаем мы шагаем	
Выше ножки поднимаем	Ходьба обычная.
Через камушки и кочки	
Через ямки и пенечки	Ходьба с высоким подниманием колен
Раз-два три-четыре	
Мы в лесу а не в квартире	Обычная ходьба

Воспитатель. Посмотрите, какой сундучок нам зайчик оставил. А давайте мы его откроем и посмотрим, что там внутри?

Мы замочек повернем,

Погремушки достаем!

Погремушки хороши Слова А. Ануфриевой, музыка В. Антоновой

Ах, как весело сегодня, Веселятся малыши! Деткам дали погремушки, погремушки хороши! Проигрыш	Размахиваем руками в стороны. Перед собой
Погремушки вверх пошли Выше, выше, малыши! Покажите погремушки, Погремушки хороши! Проигрыш	Пружинка, руки с погремушками перед грудью (гремим погремушками, при этом поднимая их повыше)
Где же, где же погремушки? Спрятали их малыши Постучали, поиграли Погремушки хороши!	На проигрыш пружинка (спрятали погремушки за спину, не гремим, повороты туловища направо, налево)
Сели на пол постучали, погремушкой малыши Постучали, поиграли, погремушки хороши! Постучали, поиграли, погремушки хороши!	Сидя на корточках, стучим погремушками о пол
Побежали с погремушкой друг за другом малыши. Догоните наших деток, наши детки хороши.	Бег с погремушками друг за другом

Воспитатель: Молодцы, ребятки, сделали зарядку, стали сильными, но, чтобы до зайчика добраться, надо:

1) Перепрыгнуть ручеек, не замочив ног. (Прыжок с места на двух ногах) (показ).

2) Теперь по кочкам пройти, чтобы ноги не замочить. (перешагивание через кубики «кочки» (показ).

3) А здесь злой волк живет, спрячемся от него, что бы нас он не увидел и проползем вперед. (Ползем под дугу (показ).

4) Смотрите, какая узенькая дорожка. По ней нужно идти спокойно, тогда мы попадем к зайчику. Зайчик будет очень рад, что к нему придут такие хорошие ребята. (Показ)

Воспитатель: А вот и домик зайки! Тихо в домик постучите и зайчишку позовите.

(Воспитатель заходит в домик, и берет игрушку зайца).

Зайка: Здравствуйте мои друзья. Я вас ждал играть пора.

Воспитатель: Хотите поиграть с зайкой?

Дети: Да!

Подвижная игра «Зайчики и лиса». (Звучит аудиозапись)

По лесной полянке
Побежали зайки
Вот какие зайки!
Зайки-побегайки!
Сели зайчики в кружок
Лапкой роют корешок
Вот какие зайки!
Зайки-побегайки!
Вот бежит лисичка,
Рыжая сестричка
Ищет где же зайки?
Зайки-побегайки!

Бегаем по залу

присаживаемся и делаем вид, что роем

воспитатель берет игрушку лисы

Заключение

Зайка: - Ой, ребята молодцы,

Поиграли от души.

Спасибо вам большое!

Воспитатель. Понравилось вам играть с Зайчиком! А теперь давайте позовем Зайчика к себе в группу и покажем ему, как у нас красиво.(Спокойная ходьба за игрушкой. Восстановление дыхания.)

Совместная игровая деятельность воспитателя с детьми младшего возраста Кукла делает зарядку

Цель: Ознакомить детей с комплексом физических упражнений, воспитать у них положительное отношение к физкультурным занятиям, закаливающим процедурам. **Материал:** Кукла, кровать, принадлежности для умывания.

Ход занятия: Воспитатель обращается к детям: «Утром встало солнышко, поднялось высоко-высоко. Петушок пришел будить куклу Машу: «Ку-ка-ре-ку!» вставай, Маша, одевайся, зарядку пора делать!» кукла Маша услышала Петушка, быстро встала и начала делать зарядку».

Воспитатель водит куклу и приговаривает: «Топ-топ-топ, влево, топ-топ-топ, вправо». Разводите кукле руки в стороны:»Раз-два, раз-два, иди смелей, иди на носочках». Наклоняет ее вперед, выпрямляет: «Теперь встань прямо, ноги вместе, руки врозь, сделай шаг в сторону. Раз-два». Потом продолжает: «Руки вверх, руки в стороны и вниз» (поднимает и опускает кукле руки) . Считает при

этом : «Раз, два, три» .Подает команду: «Дыши ровней». Напоминает, что от зарядки можно стать крепче и сильнее.

Комплекс утренней гимнастики «С флажками»

1 «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят

Флаги празднично горят

Руки выше поднимите

И флажками помашите

И. п.: стоя, флажок внизу

1-4- руку с флажком вытянуть вперед, другую руку – на пояс,
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;

4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2 «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево

Всех друзей мы позовём

Повернёмся, улыбнёмся

И с флажком гулять пойдём

И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,
руки в упоре сзади

1-наклониться, взять флажок

2- помахать над головой

3- положить на ноги

3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок

Помашу немножко

Помаши и ты, дружок,

И верни на ножки

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1 -8 – прыжки на месте

4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок

Яркий и красивый

Прыгай выше с ним, дружок,

Набирайся силы

И. п.: стоя, флажок внизу

1- поднять

2- помахать

3- опустить

Комплекс утренней гимнастики «Игрушки»

1 «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да
Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет
Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет
И. п.: основная стойка, руки на поясе
на слова «да, да, да, да» - кивать головой
на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

2 «Самолёты»

Сядем мы в самолёт
И отправимся в полёт,
Мы отправимся в полёт,
Ты – пилот и я - пилот
И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны
1 – поворот вправо, руки прямые
2 – то же влево

3 «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,
Мы – весёлые игрушки
И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
1 – присесть, руки согнуть в локтях
2 – исходное положение

4 «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч
Ты куда пустился вскачь
Жёлтый, красный, голубой –
Не угнаться за тобой
И. п.: основная стойка, руки произвольно
1- 8 – прыжки на двух ногах

Комплекс утренней гимнастики «Автомобили»

1 «Посвети фарами»

Фары яркие горят
Едем, едем в детский сад
Би-би, би-би
На дорогу смотри
И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки
Сжимать и разжимать кисти рук

2 «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,
А потом налево
Я с дороги не сверну,
Еду, еду смело

И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»

1-2 – поворот туловища вправо

3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3 «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вёз

Мы проверим шины-

Это обувь для колёс

Для любой машины

И. п.: стоя, руки на поясе

1 - наклониться, дотронуться до носков ног

2 – встать, руки на пояс

4 «Поехали»

По ровненькой дорожке

Мы едем, мы едем

А съехали с дорожки -

Там кочки и ветер

И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»

1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд

5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо.

Комплекс утренней гимнастики «Зайки»

1 «Ушки»

Кто там прячет на опушке

Под кусточком свои ушки?

Зайныка, зайныка –

Длинненькие ушки

И. п.: стоя, руки над головой

Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,

показывая ушки

2 «Хвостик»

Чей виден на проталинке

Хвостик очень маленький?

У зайныки, у зайныки

Хвостик очень маленький

И. п.: стоя, руки на поясе

Повороты влево – вправо

3 «Глазки»

Прячет кто за кустиком

Свои глазки – бусинки?

Заинька малюсенький
Прячет глазки – бусинки
И. п.: стоя, руки за спиной
1 – сесть, закрыть лицо руками
2 – вернуться в и. п.

4 «Прыжки»
И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг да скок –
Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками.

Комплекс утренней гимнастики «Кубики»

1 «Поднимем – опустим»
Руки поднимаем – стук
Опускаем руки – стук
Ещё раз поднимем – стук
И опустим – стук, стук, стук
И. п.: стоя, руки с кубиками опущены
1- поднять руки через стороны, стукнуть кубиками
2- опустить вниз, стукнуть
3-4- продолжить

2 «Повороты»
Спрячем мы с тобою
Кубик за спиною
Руки наперёд вернём-
Кубик сразу же найдём
И. п.: стоя, руки с кубиками за спиной
1- повернуться вправо, руки с кубиками вынести вперёд, стукнуть
2- вернуться в и. п.
3-4- то же влево

3 «Приседания»
Вместе с кубиком моим
Мы присядем, посидим
По коленкам постучим,

Встанем, снова постоим
И .п.: стоя, руки с кубиками перед грудью
1- присесть, постучать по коленкам
2- вернуться в и. п.
продолжить

4 «Прыжки»
Кубик, кубик, кубик мой
Прыгай весело со мной
А теперь немножко
Пусть шагают ножки
И. п.: стоя, руки с кубиками опущены
1- прыжки на месте на двух ногах, руки держать произвольно
2- ходьба на месте

Комплекс утренней гимнастики «Косички»

1 «Вверх – вниз»
Вверх косичку поднимаем,
Вниз косичку опускаем
И стараемся опять
Поднимать и опускать
И. п.: о. с., косичку держать внизу двумя руками за края
1- поднять косичку над головой
2- вернуться в и. п.
3-4- повторить

2 «Повороты»
Повернёмся вправо – раз,
Повернёмся влево – два
Для здоровья много раз
Повернёмся без труда
И. п.: стоя, руки с косичкой внизу
1- поворот вправо, косичку вынести перед собой в вытянутых руках
2- то же влево
3-4- повторить

3 «Наклоны»
Вытянем мы ножки,
Посидим немножко
Наклоняемся вперёд –

Косичка ножки достаёт

И. п.: сидя, руки с косичкой на коленях

1- наклониться как можно ближе к носкам

2- вернуться в и. п.

3-4- повторить

4 «Прыжки»

На косичку прыг да скок

И с косички скок-поскок

Скачут пятка и носок

Чтобы вырос мой росток

И. п.: стоя, косичка на полу у носков ног

1- запрыгнуть на косичку

2- спрыгнуть с неё, развернуться.

Речёвки для утренней гимнастики

1. Чтоб расти и закаляться не по дням, а по часам. Физкультурой заниматься, заниматься надо нам.
2. Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку. Смейся-смейся веселей, будешь-будешь здоровей.
3. Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно. Только надо знать, как здоровым стать.
4. Пусть летят к нам в комнату все снежинки белые! Нам совсем не холодно - мы зарядку сделали.
5. Малыши-крепыши вышли на площадку. Малыши-крепыши сделали зарядку.
6. Зарядка всем полезна, зарядка всем нужна. От лени и болезни спасает нас она.
7. Зарядку делай каждый день: пройдет усталость, вялость, лень.
8. Всем ребятам наш привет и такое слово: "Спорт любите с малых лет, будете здоровы! "
9. Спорт ребята очень нужен, мы со спортом крепко дружим. Спорт - помощник, спорт - здоровье, спорт - игра! Физкульт - Ура!
10. Если кто-то от зарядки убегает без оглядки, он не станет ни по чем настоящим силачем!
11. Каждый день у нас, ребятки, начинается с зарядки. Руки в стороны и вниз. Все присели. Поднимись. И девчонки и мальчишки побежали все в припрыжку.

12. Сделать нас сильней на много упражнения помогут.
13. Даже утром самым хмурым веселит нас физкультура. И конечно очень важно, чтоб зарядку делал каждый.
14. В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не разлучен! Проживешь сто лет вот и весь секрет!
15. Рано утром я проснусь, на зарядку становлюсь. Приседаю и скачу - быть здоровым я хочу.
16. По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!
17. В космос путь далек, но чтоб туда добраться. Мы будем каждый день зарядкой заниматься.
18. Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам, чтобы реже о обращаться за советом докторам.
19. Здоровье в порядке - спасибо зарядке!
20. С каждым годом, с каждым днем, с каждым часом мы растем. Будем крепки и здоровы и к труду всегда готовы!
21. Нам лекарство пить не надо, нам не нужно докторов. Занимайся физкультурой, будешь весел и здоров!

Стихотворения Зарядка

Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!

Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире —
Нарушаю тишину.

Раз, два, три, четыре, пять —
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.

Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки

Начинаешь каждый день!
(Е. Яхницкая)

Золотым, горячим светом
Солнце брызнуло на нас,
На лужайке тёплым летом
Физкультура началась.

Ну-ка, обруч покатаем,
Он – от нас, а мы – за ним,
Поспеваем, подгоняем,
Только падать не дадим!

Через прыгалки поскачем
По дорожке далеко.
Не сумел бы даже мячик
Так подпрыгнуть высоко.

Мы на солнце загорели,
Стали все, как шоколад,
Даже мамы еле – еле
Узнают своих ребят.
(О. Высотская)

Раз, два!

Мы зарядкой заниматься
Начинаем по утрам.
Пусть болезни нас боятся,
Пусть они не ходят к нам.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!

Широко раскинул ветки
Возле дома старый клён.
Выгнул спину кот соседкин –
Физкультуру любит он.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!

Птица крылья расправляет,
Просыпаясь на заре.
Мишка лапы разминает
У берлоги на ковре.

Раз – два,
Шире шаг!
Делай с нами так!
(В. Викторова)

Делаем зарядку

Каждый день по утрам
Делаем зарядку,
Очень нравится нам
Делать по порядку.

Чтобы нам не болеть
И не простужаться,
Мы зарядкой всегда
Будем заниматься.

Пусть не всё хорошо
Может получиться,
Не печалься, дружок,
Надо научиться.
(З. Петрова)

Загадки

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывают вы о ...
Ответ: Зарядка

Чтобы здоровье было в порядке,
Не забывают вы о ...
Ответ: Зарядке

Как только утром я проснусь,
Присяду, встану и нагнусь –
Все упражнения по порядку!
Поможет вырасти ...
Ответ: Зарядка

То вприпрыжку, то вприсядку
Дети делают ...
Ответ: Зарядку

Фотоматериалы



Утренняя гимнастика (вводная часть)



Утренняя гимнастика (ходьба по залу)

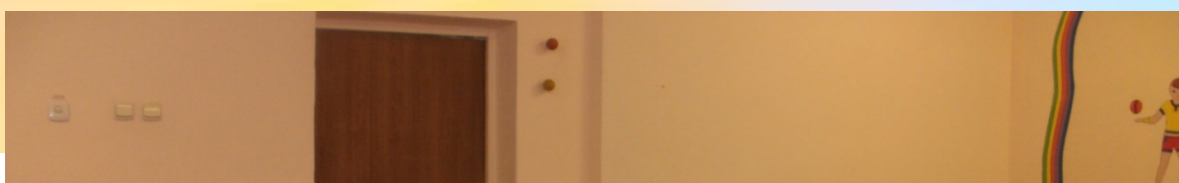


Упражнения с мячами





Приучай себя к порядку, делай каждый день зарядку!



**В мире нет рецепта лучше - будь со спортом не
разлучен!**





Здоровье в порядке - спасибо зарядке!

