**КОМПЛЕКС**

**УТРЕННЕЙ**

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ**

**ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3 - 4 ЛЕТ**

***Младшая группа***

Л.И. Пензулаева

«Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста» (3-7 лет).

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при усло­вии систематического ее выполнения детьми. Физические упраж­нения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюде­нии режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опи­раться на основные структурные принципы и соответствовать об­щепринятой схеме.

***Как правило, комплексы гимнастики вклю­чают***

* различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания);
* общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д.) и без них,
* подвижные игры малой и сред­ней активности, эстафеты.

***Ходьба и бег***в начале гимнастики — это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины, плечевого пояса, живота и ног.

***Упражнениям общеразвивающего характера***отводится основная роль (по объему и значимости), их многофункциональность спо­собствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвиж­ность суставов, формирует правильную осанку и умение ориенти­роваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений — обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть чет­кими и краткими. Особенно нежелательна длительная статическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основ­ном формировании свода стопы ребенка.

***Игровые задания, подвижные игры*** малой и средней активностислужат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удо­вольствие.

В заключение комплекса, как правило, проводится ходьба в уме­ренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех

функций и систем организма детей в относительно спокойное со­стояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возра­стной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка, лужайка, парк) можно вносить изме­нения и дополнения в комплексы. Главное, чтобы дети были здоро­вы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые комплексы оздоровительной гимнастики для де­тей дошкольного возраста разработаны с учетом специфики прове­дения упражнений в осенний, зимний, весенний и летний периоды.

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ**

Дети четвертого года жизни стараются достаточно уверенно вы­полнять упражнения в ходьбе и беге, иногда с хорошей координа­цией движений рук и ног. Однако у большинства детей во время ходьбы руки прижаты к туловищу и походка в основном шаркаю­щая. Темп ходьбы еще неравномерный, с неодинаковой длиной шага. В беге согласованность движений рук и ног несколько лучше по сравнению с ходьбой. Это связано с тем, что быстрый темп пере­движения для ребенка более характерен, чем медленный, однако и в беге координация движений также еще несовершенна. Малыши бегут на всей стопе, работа рук выражена нечетко.

Предполагаемые упражнения направлены на освоение ходьбы и бега — в колонне по одному, по кругу, с остановкой по сигналу воспитателя, с выполнением различных заданий, с изменением на­правления движений. Все эти двигательные задания в ходьбе и беге развивают ориентировку в пространстве, умение реагировать на сигнал воспитателя, приучают к совместным действиям с дру­гими детьми и т.д.

Гимнастические упражнения общеразвивающего характера про­водятся с предметами и без них. В начале обучения целесообразно построить детей в круг, шеренги, около предметов, которые будут служить для детей ориентиром правильного построения.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правиль­ное исходное положение, именно оно определяет физическую на­грузку на различные группы мышц. Исходные положения разно­образны — стоя, сидя, в стойке на коленях, лежа на спине и животе (при условии занятий в помещении). Важна также и последова­тельность перехода от одного исходного положения к другому. Так, для перехода из исходного положения стоя в положение стойка на коленях надо, чтобы дети спокойно присели и затем плавно опус­тились (не ударяя колени о пол). Для перехода из положения стоя в положение лежа предлагается сначала поставить ноги поближе, плавно опускаясь присесть, а затем уже лечь. В положении стоя для малышей, как правило, используют две позиции ног: на шири­не ступни и на ширине плеч.

У детей 3-4 лет крупная мускулатура в своем развитии преоб­ладает над мелкой, но в то же время детям этого возраста вполне доступны упражнения в поднимании рук в стороны, вверх, накло­ны, приседания, что воспитывает навык владения своим телом.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. На­клоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указа­ниям.

Ритм прыжков обычно задается музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или четкое произнесение слов «раз-два» и т.п.). Несколько прыжков вместе с детьми выпол­няет и педагог, а в паузе он делает те или иные замечания.

Младший дошкольник еще не может сознательно регулировать дыхание, поэтому при выполнении гимнастических упражнений следует обращать внимание на момент выдоха, а не вдоха. Важно приучать детей дышать носом естественно и без задержки.

Физическую нагрузку при выполнении гимнастических упраж­нений (в ходьбе, беге, игровых заданиях) можно регулировать, на­блюдая за внешними признаками утомления детей. Это могут быть появление одышки, бледность лица или его покраснение, наруше­ние координации. Педагогу необходимо обращать внимание на любые жалобы ребенка во избежание нежелательных последствий.

Двигательные навыки и умения, формируемые у малышей в про­цессе освоения ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений еще непрочны и требуют многократных повторений. Внимание у них еще неустойчиво, оно легко нарушается при изменении окружаю­щей обстановки. Так, если упражнения проводятся на площадке, то стоит пробежать кошке или собаке, пролететь птичке, дети тут же отвлекаются. Здесь нужно умело переключить внимание детей на задание с минимальной потерей времени и даже постараться ис­пользовать создавшуюся ситуацию. «Даже птички прилетели, — го­ворит педагог, — чтобы посмотреть, как вы занимаетесь!»

После гимнастических упражнений воспитатель предлагает де­тям несложное игровое задание, игру малой подвижности или ходь­бу в спокойном темпе.

**Весенний период**

**АПРЕЛЬ**

***Комплекс 1***

1. Ходьба и бег по кругу (вокруг колец).

***Упражнения с кольцом (кольцеброс)***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке. Поднять кольцо вверх, переложить в левую руку, опустить через стороны.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, кольцо в обеих руках у груди. Присесть, вынести кольцо вперед, руки прямые, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* стойка на коленях, кольцо у носка правой (левой)  
   ноги; повернуться, взять кольцо, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, руки произвольно, кольцо на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кольца в обе стороны.
5. Игровое задание «Найдем цыпленка».

***Комплекс 2***

1. Ходьба в колонне по одному, бег высоко поднимая колени, как лошадки. Ходьба и бег чередуются.

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить флаж­ки вниз, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками перед собой, выпрямиться, вернуться в исход­ное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине плеч, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону (руки прямые), вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п.* — ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах (перед флажками) в чередовании с небольшой паузой.
5. Игра «Кошка и мышки» (кошка ловит мышек по сигналу воспитателя).

***Комплекс 3***

1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи или кубики, -8 шт.). Ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклонить­ся вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.
5. Игра «Найди свой цвет». В трех местах площадки положены обручи, а в них поставлены кегли (или кубики) разного цвета. Дети распределяются на три группы, и каждая занимает место вокруг кубика определенного цвета. Воспитатель предлагает запомнить цвет своего кубика, затем дети разбегаются по всему залу, на сиг­нал «Найди свой цвет» все дети стараются занять место около со­ответствующего кубика. Можно повторить игровое задание.

***Комплекс 4***

1. Игровое упражнение «Лягушки». Из шнура выкладывается круг — это болото. Дети становятся по кругу правым (или левым) боком к болоту — они лягушки. Воспитатель говорит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки.

Дети прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед по кругу. По окончании текста воспитатель хлопает в ладоши — пугает лягу­шек, а они прыгают в болото и присаживаются на корточках. Игру можно повторить.

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч на грудь, локти согнуты; опустить мяч, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди. Наклониться вперед и прокатить мяч от одной ноги к дру­гой; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. При­сесть, коснуться мячом пола; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси в чере­довании с небольшой паузой.
5. Игра средней подвижности «По ровненькой дорожке». Дети становятся по кругу и выполняют движения в соответствии с тек­стом, который произносит воспитатель:

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз-два, раз-два.

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

Дети выполняют ходьбу, а на слова «по камешкам, по камеш­кам» прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, а на слова «в яму — бух!» присаживаются на корточки. «Вылезли из ямы», — говорит воспитатель, и дети поднимаются. Игру можно повторить.

***МАЙ***

***Комплекс 1***

1. Ходьба и бег по мостику (доска или дорожка длиной в 3 м, шириной 25-30 см); ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения на гимнастической скамейке***

***(с кубиками)***

1. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики у плеч. Наклониться вправо (влево), положить кубик на пол сбоку, выпрямиться; наклониться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение.
2. *И. п.* — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики внизу. Встать, поднять кубики в стороны, опустить кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п. —* сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, кубики перед собой, хват рук с боков скамейки. Поднять прямые ноги вперед, опустить.
4. *И. п.* — стоя боком к скамейке, ноги слегка расставлены, куби­ки в обеих руках внизу. Прыжки на двух ногах вдоль скамейки в чередовании с ходьбой.
5. Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжитель­ный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет вос­питатель.

***Комплекс 2***

1. Ходьба в колонне по одному на сигнал воспитателя «Лошад­ки!» (ходьба, высоко поднимая колени, руки на поясе); на сигнал «Лягушки!» присесть; ходьба и бег врассыпную.

***Упражнения без предметов***

1. *И. п.* — ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* лежа на животе, руки согнуты перед собой. Попере­менное сгибание и разгибание ног.
5. Игровое упражнение «Поймай комара». Дети стоят по кругу, и воспитатель предлагает им поймать комара — прыжки на двух ногах и хлопки двумя руками над головой.

***Комплекс 3***

1. Игра «Мы топаем ногами». Дети стоят по кругу на таком рас­стоянии, чтобы не мешать друг другу (на вытянутые в стороны руки). Воспитатель медленно произносит текст, и дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Дети соединяют руки, образуя круг, и бегут по кругу.

На сигнал воспитателя «Стой!» малыши останавливаются. Игру можно повторить (бег проводится в другую сторону). Темп упраж­нений умеренный.

***Упражнения с кубиками***

1. *И. п.—* ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Поднять кубики через стороны вверх, ударить ими друг о друга, ска­зать «тук-тук», опустить руки, вернуться в исходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. На­клониться, поставить кубики у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину; наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение.
3. *И. п.* — лежа на спине, кубики в обеих руках за головой. Со­гнуть колени, коснуться колен кубиками, вернуться в исходное по­ложение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны.
5. Ходьба в колонне по одному.

***Комплекс 4***

1. Ходьба и бег в колонне по одному между предметами змейкой (кубики, набивные мячи, кегли).

***Упражнения с флажками***

1. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, помахать ими, опустить, вернуться в ис­ходное положение.
2. *И. п. —* ноги на ширине ступни, флажки у груди. Присесть, постучать палочками о пол; встать, выпрямиться, вернуться в ис­ходное положение.
3. *И. п. —* сидя ноги врозь, флажки у плеч. Наклониться, коснуться палочками носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение.
4. *И. п. —* ноги слегка расставлены, флажки в опущенных руках. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.
5. Игровое задание «Паровозик», Ходьба и непродолжитель­ный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет вос­питатель.

