

# Комплекс утренней гимнастики

## ТЕМП ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ И ВЫПОЛНЕНИЯ КАЖДОГО УПРАЖНЕНИЯ

Учитывая физиологические особенности дошкольников, темп выполнения упражнений должен замедляться постепенно. Например, после бега вначале дается быстрая ходьба с постепенным замедлением, а после прыжков предлагается ходьба на месте. Нагрузка увеличивается и снижается постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние. Поэтому выполнение дыхательных упражнений после утренней гимнастики нежелательно, так как вновь начинает увеличиваться нагрузка, снова включается в работу сердечная мышца.

Несмотря на то что утренняя гимнастика чрезвычайно полезна, существуют и противопоказания — как к определенным исходным положениям, так и к подбору упражнений для детей дошкольного возраста.

1. Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно. Например, сгибание кисти руки в кулак сочетается с подъемом рук в стороны, вверх.
2. Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления. Не используются односторонние, однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед). При таких статических нагрузках нарушается приток крови к мышцам и костям, возникает мышечное утомление.
3. Не рекомендуется выполнять силовые упражнения, например сгибание рук в упоре у стула (стола), т.к. при этом работают все мышцы тела и дается слишком большая нагрузка на мышцы плечевого пояса, дыхательную и сердечно-сосудистую системы ребенка, что, безусловно, вредно.
4. Малышам с трудом удается расчленять движения на отдельные звенья, они воспринимают упражнения в целом. Поэтому гимнастика дошкольников строится главным образом на движениях, правильное выполнение которых зависит от активной работы крупных мышечных групп (подскоки, прыжки, приседания, наклоны и т. д.).

Противопоказания для проведения утренней гимнастики: расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы, расстройство работы двигательного аппарата и значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

## ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Исходное положение влияет на правильность выполнения движений и общую устойчивость тела.

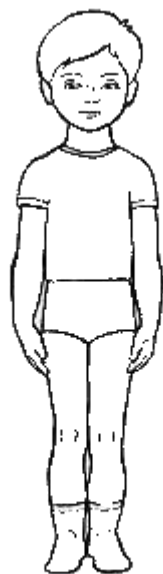
### **Исходные положения всего тела**

Основные исходные положения в утренней гимнастике — стоя и сидя.

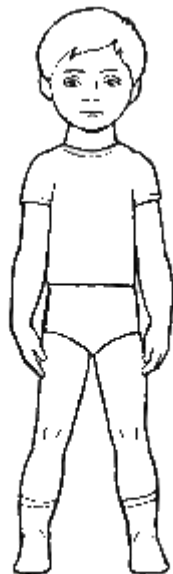
Упражнения с исходным положением «сидя на полу» можно выполнять только при наличии теплого пола или ковра.

Исходные положения для ног

Основная стойка — пятки поставлены вместе, а носки слегка разведены — употребляется при упражнениях для мышц верхних и нижних конечностей (рис. 1). В младшей группе дети стоят расставив ноги на ширину ступни.



**Рис. 1**



**Рис. 2**

Стойка, при которой ноги расставлены на ширину плеч, ступни ног ставятся параллельно друг другу. Такая стойка обеспечивает наибольшую устойчивость и правильное распределение давления массы тела на конечности, способствует предупреждению плоскостопия. Взрослый, показывая эту стойку, расставляет ноги уже своих плеч, т.к. в ином случае дети, подражая, ставят ноги слишком широко. Эта стойка используется при упражнениях для туловища во всех группах (рис. 2).

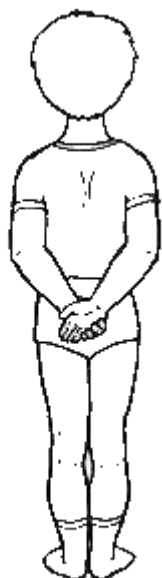
Исходные положения для рук

(Расположены в порядке нарастания трудности)

1. Руки свободно опущены ладонями к туловищу, плечи слегка отведены назад (рис. 3).



**Рис. 3**

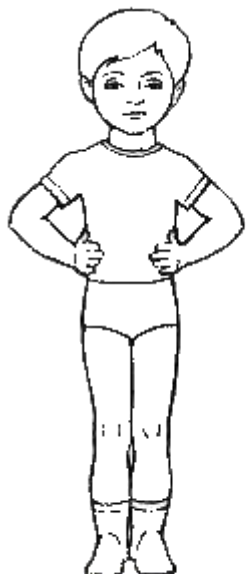


**Рис. 4**

2. Руки за спину — руки свободно лежат за спиной, кисть одной руки держит кисть другой. Не рекомендуется обхватывать кистью одной руки локоть другой. При таком положении лопатки расходятся, а не сближаются (рис. 4).

3. Руки на поясе (а не на бедре) — обе руки, согнутые в локтях, находятся на поясе, четыре пальца, прижатые один к другому, направлены вперед, а большой палец — назад, лопатки сближены (рис. 5).

4. Руки, согнутые в локтях, отведены назад — обе руки, согнутые в локтях, отведены назад так, чтобы предплечья располагались горизонтально. Пальцы сжаты в кулаки, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вниз (к полу). Плечи отведены назад, лопатки сомкнуты (рис. 6).



**Рис. 5**



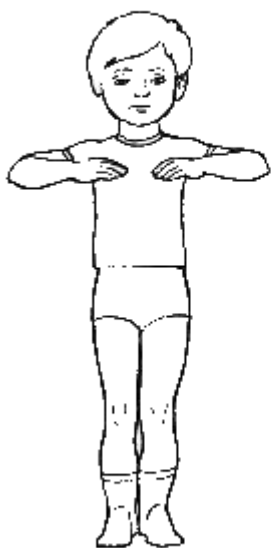
**Рис. 6**



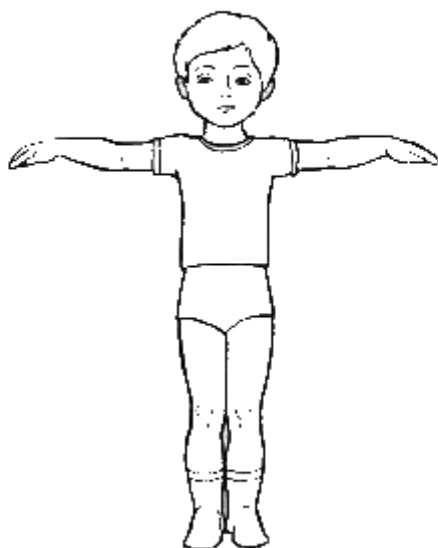
**Рис. 7**

5. Выпрямленные руки отведены назад и находятся на расстоянии немного уже плеч. Пальцы прижаты друг к другу (могут быть сжаты в кулаки), ладони обращены друг к другу, лопатки сомкнуты (рис. 7).

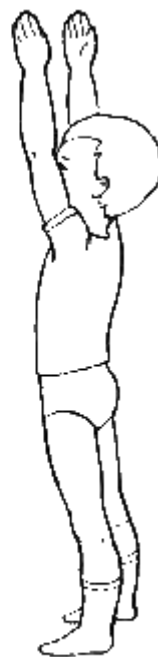
6. Руки перед грудью — руки согнуты в локтях, кисти находятся перед грудью, немного ниже плеч, локти — на высоте плеч и отведены назад, лопатки сомкнуты, пальцы сжаты в кулаки или вытянуты, ладони обращены вниз (рис. 8).



**Рис. 8**



**Рис. 9**



**Рис. 10**

7. Руки в стороны — руки подняты в стороны на высоту плеч и отведены назад. Ладони обращены вниз, вперед или вверх (рис. 9).
8. Руки вверх — руки вытянуты вверх шире плеч, ладони обращены друг к другу (вовнутрь) или вперед (рис. 10).

## ДЫХАНИЕ

Дыхание, как известно, заключается в вентилировании легких, в замене использованного воздуха свежим, богатым кислородом.

1. Для того, чтобы научить ребенка полноценно дышать, у детей вызывают потребность в притоке большого количества кислорода и в удалении накопившейся углекислоты. Такая потребность возникает при большой затрате мышечной энергии, например, при беге, прыжках. Вот почему так полезны подвижные игры с бегом на свежем воздухе.

С дошкольного возраста надо приучать детей дышать через нос. При дыхании через нос воздух, проходя через узкие каналы носа, согревается, очищается от пыли, благодаря ресничкам, имеющимся на слизистой оболочке носа, и поступает в легкие теплым и чистым.

При дыхании через рот воздух попадает непосредственно в легкие. Это увеличивает возможность получения инфекции. При этом грудная клетка, сердце плохо развиваются, жизненная емкость легких обычно бывает низкой.

Дыхание через нос возбуждает дыхательный центр, который расположен в продолговатом мозге, человек дышит глубже, чем через рот.

Переход с дыхания через нос на дыхание через рот, особенно во время бега, является для взрослого сигналом, что ребенок получил достаточную физическую нагрузку, и ее надо снизить, т.е. перейти с бега на ходьбу.

2. Дети дошкольного возраста имеют склонность задерживать дыхание при выполнении всякого непривычного движения, требующего от них некоторого усилия и напряжения.

Поэтому важно научить ребенка не задерживать дыхание при выполнении упражнений.

Для этого гимнастические упражнения сопровождаются звуками или словами, соответствующими образу упражнения. Они произносятся в тот момент, когда надо сделать выдох, т.е. когда сужается грудная клетка. Вдох совпадает с моментом расширения грудной клетки и расслабления мышц брюшной полости. При боковом сгибании и поворотах туловища выдох совпадает с наклоном или поворотом туловища в одну сторону, а вдох — с поворотом или наклоном в другую, или с моментом выпрямления, если упражнения делаются с остановкой на моменте выпрямления. Звуки и слова также придают упражнениям эмоциональную окраску.

3. Важно научить детей экономно расходовать имеющийся в легких воздух, регулировать работу своих дыхательных мышц. Такое экономное расходование воздуха имеет большое значение при речи и особенно при пении. Вдох делается очень быстро, а затем воздух задерживается в легких и постепенно выдыхается при произнесении звуков.

Некоторые упражнения можно проводить в двух темпах — медленном и быстром. При медленном темпе дети учатся экономно делать выдох, быстрый темп дается для повышения активности детей.

При медленном темпе выдох делается со звуками: «тсс», «шш» «пф», или сопровождается словом «вниз». При быстром темпе на выдохе можно произносить слова: «вперед», «вправо»,

«ух» или считать: «раз», «два».

В имитационных упражнениях образ иногда подсказывает определенный темп движения — например, «согревание». В этом упражнении после нескольких быстрых обхватов плеч руки надо медленно опустить через стороны вниз, с продолжительным выдохом.

Для регулирования дыхания необходимо, чтобы темп движения соответствовал темпу детского дыхания. Взрослые должны учитывать, что у ребенка более быстрый темп

дыхания, поэтому выполнение упражнений в замедленном темпе сбивает детей с естественного ритма дыхания.

Движения с участием большого количества групп мышц выполняются в более медленном темпе, чем движения для верхних и нижних конечностей.

Если размер помещения, где проводится утренняя гимнастика, не позволяет упражняться в беге, то можно ограничиться ходьбой, начиная с легкой ходьбы на месте, затем переходя к более энергичной и вновь снижая интенсивность. Отметим, что неторопливый и достаточно длительный бег (в соответствии с возрастом) развивает выносливость, приучает рассчитывать свои силы, воспитывает выдержку и самоконтроль.

### УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может со-здать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется. В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

Во вводной части дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

Длительность утренней гимнастики — 5-6 минут.

Комплексы состоят из 3-4 упражнений. Упражнения повторяются 4-6 раз.

Если в комплекс включены три общеразвивающих упражнения, то они проводятся в такой последовательности:

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног.

Если включены четыре общеразвивающих упражнения, то есть две возможные последовательности:

I вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для плечевого пояса;
- 4) для ног — прыжки.

II вариант

- 1) для мышц плечевого пояса и рук;
- 2) для туловища;
- 3) для ног (кроме прыжков);
- 4) для плечевого пояса.

Если в комплекс включены приседания или полуприседания, то затем даются упражнения для плечевого пояса, чтобы дать детям возможность выпрямиться.

Если в комплекс включены прыжки, то они завершают блок общеразвивающих упражнений, после них дается ходьба с постепенным замедлением темпа.

Упражнения для мышц плечевого пояса

- подъемы рук вперед, вверх, в стороны;
- раскачивание рук вперед-назад;
- отведение рук за спину;
- сгибание и разгибание рук в локтях;
- хлопки перед грудью.

Исходные положения для рук:

- руки внизу;
- руки, согнутые в локтях, у груди;
- руки за спиной.

Общеразвивающие упражнения для туловища

- наклоны вперед.

Исходные положения для туловища:

- сидя на стуле;
- сидя на полу;
- лежа на спине или животе.

Упражнения для ног

- подскоки на месте на двух ногах;
- приседания.

Исходное положение для ног: ступни параллельно, на ширине плеч.

Руководство для взрослых

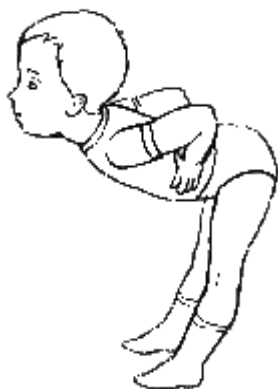
Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом (особенно после 3,5 лет), с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.

Чтобы движение приобрело размеренный, ритмичный характер, необходимо многократное повторение. Поэтому новые комплексы упражнений составляются на основе хорошо освоенных детьми движений.

поддержания интереса детей к зарядке можно использовать бубен, музыкальное сопровождение, различные зрительные ориентиры — забавные коврики, обручи («домики»), а также раздаточный материал — погремушки, кубики.

рекомендуется вводить упражнения с палками, обручами, как малышам тяжело удерживать эти предметы.

уже  
Для



Не  
так

**Рис. 14**

лет

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 3-4

## УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Комплекс №1

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».

Повторить: 5-6 раз.

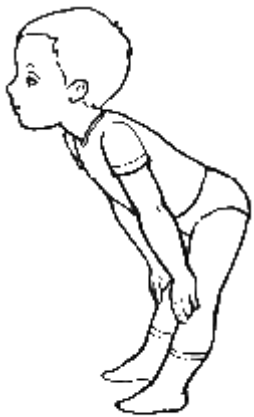
2. «ГУСИ» (рис. 14)

И. п.: ноги шире плеч, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпря-миться.

Повторить: 5-6 раз.

3. «ПТИЧКИ»>>



И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки, «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».

Повторить: 5-6 раз.

#### 4. «МЯЧИКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

## Рис. 15

### Комплекс №2

#### 1. «ЛАДОШКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнение: руки вперед, ладони вверх; сказать: «Вот»; опустить руки.

Повторить: 5 раз.

#### 2. «ГДЕ КОЛЕНИ?» (рис. 15)

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. Выполнение: наклон вперед; руки на колени (приучать выпрямлять ноги); сказать: «Тут»; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

#### 3. «ВЕЛОСИПЕД»

И. п.: лежа на спине, руки и ноги выпрямлены.

Выполнение: сгибание и разгибание ног в коленях — «поехали на велосипеде»; опустить ноги.

Повторить: 2-3 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.

#### 4. «ШАГАЮТ НОЖКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: шагать, высоко поднимая колени, размахивая руками.

### Комплекс №3

#### 1. «ВЕТЕР КАЧАЕТ ДЕРЕВЬЯ»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: наклоны в стороны, руки вверх. Повторить: 5-6 раз.

#### 2. «СОБИРАЕМ ГРИБЫ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть; изобразить собирание грибов; выпрямиться.

Повторить: 5-6 раз.

#### 3. «ЛИСТОЧКИ»

И. п.: лежа на спине, руки свободно.

Выполнение: перевернуться на живот, повернуться на спину.

Повторить: 5-6 раз.

#### 4. «ЗАЙЧИКИ»

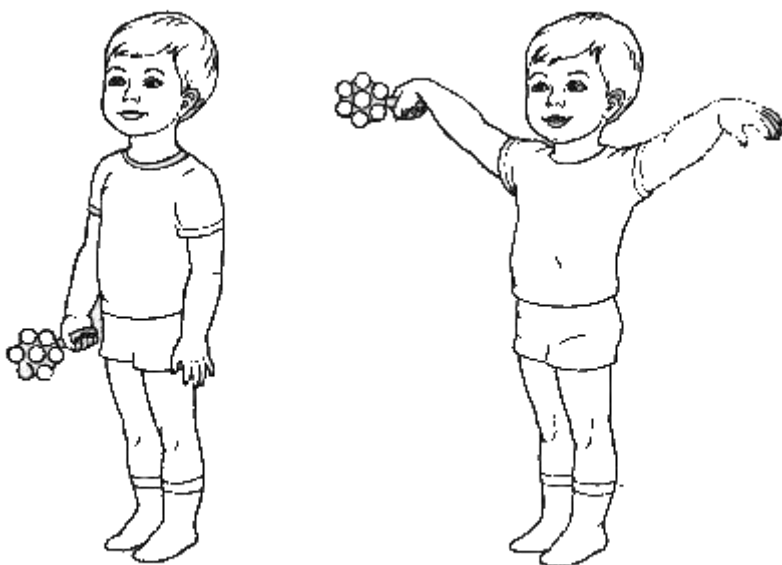
И. п.: произвольно, руки перед грудью.

Выполнение: прыжки на месте.

Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

### УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

#### Комплекс №4



**Рис. 16**

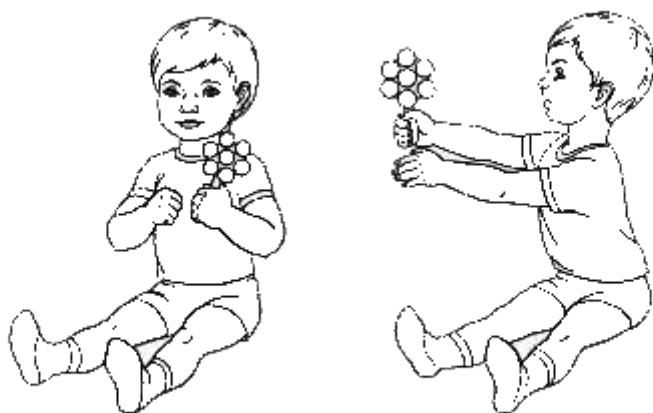
1. " ПОГРЕМУШКИ" (рис. 16)

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу. Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Динь-динь-динь».

Повторить 5 раз.

2. «ПОКАЖИ СОСЕДУ» (рис.17)

И. п.: ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.



**Рис.17**

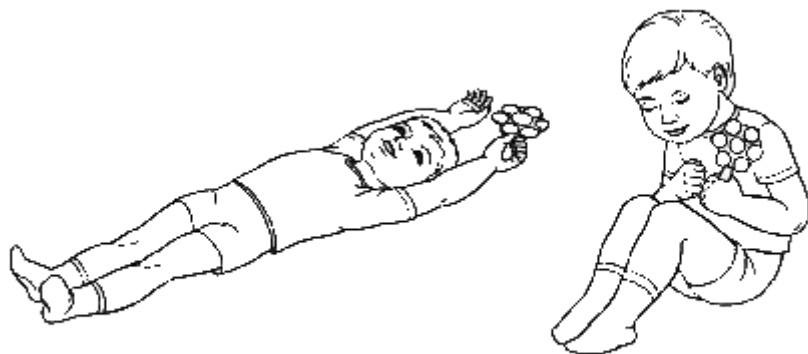
Выполнение: поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: «Динь-дон»; вернуться в и. п. То же в другую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

3. «ШАРИК» (рис. 18)



И. п.: лежа на спине, погремушка за головой.



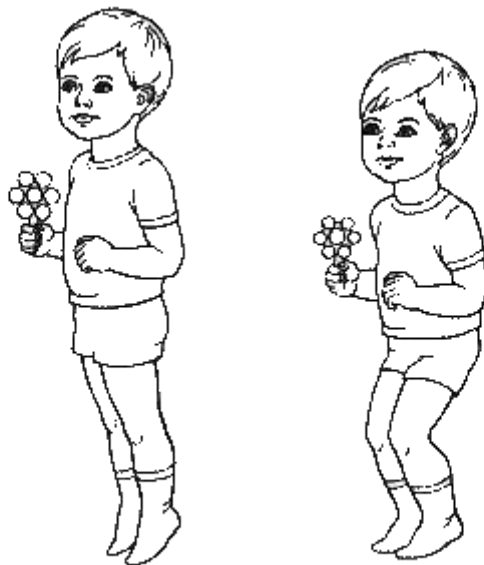
**Рис. 18**

Выполнение: руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях — «стать круглым, как шарик», вернуться в и. п. Дыхание в произвольном ритме.

Повторить: 5 раз.

#### 4. «ПОИГРАЙ-КА, ПОГРЕМУШКА» (рис.19)

И. п.: стоя, погремушка внизу.



**Рис. 19**

Выполнение: 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс № 5 (с кубиком)

##### 1. «НЕ УРОНИ КУБИК»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину.

Повторить: 6 раз.

##### 2. «ВНИЗ»

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз.

Выполнение: наклон; положить кубик на пол между ног; выпрямиться; руки опущены; висят; кубик остается на полу; наклон; взять кубик; выпрямиться.

Повторить: 4 раза.

##### 3. «ПЕРЕВОРОТ» (рис. 20)

И. п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.



**Рис. 20**

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину.

Повторить: 5 раз. 4. «ПОПРЫГУНЧИКИ» (рис. 21)

И. п.: стоя, ноги параллельно, кубик на полу, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте около кубика, чередуя с ходьбой.



**Рис. 21**

Повторить: 3 раза.

Комплекс № 6 (с султанчиком)

1. «ЖУКИ ПОЛЕТЕЛИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх; потрясти султанчиком — «жуки полетели»; опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: «Ж-ж-ж-ж».

Повторить: 5 раз.

2. «КРЫЛЬЯ»

И. п.: ноги широко расставлены, руки с султанчиком опущены вниз. Выполнение: наклон вперед; прямые руки в стороны — «крылья»; выпрямиться. Повторить: 4 раза.

3. «ЖУКИ»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, султанчик в одной руке. Выполнение: на слово «жуки» быстро сгибать и разгибать ноги, поднятые вверх; на слово «сон» — опустить руки и ноги. Повторить: по 5-10 секунд 3 раза.

4. «КУЗНЕЧИКИ»

И. п.: ноги «узкой дорожкой», руки с султанчиком внизу. Выполнение: 8-10 прыжков-«кузнечиков», чередуя их с ходьбой.

Повторить: 3 раза.