

«БИБЛИОТЕКА ВОСПИТАТЕЛЯ»

Т. Е. Харченко

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

## В ДЕТСКОМ САДУ



Упражнения  
для детей 3–5 лет

ИЗДАТЕЛЬСТВО «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

Библиотека воспитателя (Мозаика-Синтез)

Татьяна Харченко

**Утренняя гимнастика в  
детском саду. Упражнения  
для детей 3-5 лет**

«МОЗАИКА-СИНТЕЗ»

2007

**Харченко Т. Е.**

Утренняя гимнастика в детском саду. Упражнения для  
детей 3-5 лет / Т. Е. Харченко — «МОЗАИКА-СИНТЕЗ»,  
2007 — (Библиотека воспитателя (Мозаика-Синтез))

Пособие содержит упражнения утренней гимнастики игрового характера для  
детей 3–5 лет. Книга адресована воспитателям, инструкторам по физической  
культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной  
работе дошкольных образовательных учреждений, родителям.

## Содержание

Введение	5
Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет	8
«Воробьи-воробышки»	8
«В гостях у солнышка»	10
Конец ознакомительного фрагмента.	11

# Харченко Татьяна Егоровна

## Утренняя гимнастика в детском саду

### Введение



Утренняя гимнастика является одним из важнейших компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей детей, закрепление двигательных навыков.

Вспомните, как неохотно вы встаете по утрам, особенно в зимний период времени, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему ребенку. Необходимость приступить после пробуждения к выполнению упражнений утренней гимнастики требует, а значит, и воспитывает волевые качества ребенка: волю, настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность.

Утренняя гимнастика ценна еще и тем, что у детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок еще мал, лучше, если он будет делать зарядку вместе со взрослым: мамой, папой, бабушкой, братом, воспитателем. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример, кому-то подражать.

Утреннюю гимнастику игрового характера отличают интересное содержание, игры, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая образная речь взрослого. Все это способствует активизации двигательной деятельности детей.



Особенно игровые комплексы утренней гимнастики необходимы малышам. Ребенок, с раннего возраста погруженный в атмосферу радости, тепла, комфорта, вырастет устойчивым к неожиданным ситуациям в жизни и будет менее подвержен стрессам.

Вы можете спросить: «Для чего же нужно постоянно играть с детьми?».

Во-первых, для того чтобы создать положительный эмоциональный фон, поднять настроение детей. По утрам некоторые малыши в детском саду плачут, ссорятся между собой, требуют маму, не идут на контакт, а иногда просто не хотят заниматься. Какая уж тут гимнастика? Поход в гости к любимому герою, неожиданное появление интересного гостя, смешная походка, улыбка, веселый совместный танец, музыка приводят малыша в нормальное состояние. Не обязательно он сразу засмеется. Перестанет плакать или начнет заниматься – это уже хорошо.

Во-вторых, для того чтобы заинтересовать малыша, обогащая его новыми знаниями. Заинтересовать так, чтобы он захотел на время превратиться в смешную и веселую обезьянку или сходить в гости к маленьким глупым мышатам, получая новую для себя информацию, выполняя все это в движениях. Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем.

В каждом предлагаемом в этом пособии комплексе утренней гимнастики игрового характера есть свой сюжет, интересный и знакомый детям персонаж (малышам нужен образец для подражания). Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют, увлекают детей, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Утренняя гимнастика пройдет интересней, если будет сопровождаться музыкой. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение. В некоторые комплексы утренней гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим.

Нередко в заключительную часть утренней гимнастики включаются скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей, игры-массажи, упражнения для профилактики плоскостопия («Нарисуй солнышко ногой», «Ходьба по скакалке», «Переложил шишки ногой», «Подними носок ногой» и т. д.).

Для утренней гимнастики подбираются упражнения:

- известные детям;
- простые по структуре.

После интенсивных двигательных нагрузок необходимы дыхательные упражнения для восстановления дыхания. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы слабые, поэтому дыхательные упражнения очень полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

Последовательность упражнений в предлагаемых в пособии комплексах утренней гимнастики классическая. Сначала выполняются упражнения для плечевого пояса и рук, затем упражнения для ног и туловища. Широко распространены в утренней гимнастике исходные положения: стоя, сидя, лежа на спине и на животе.

Эта книга будет полезна воспитателям, инструкторам по физической культуре, заместителям заведующих по воспитательно-оздоровительной работе дошкольных образовательных учреждений, родителям.

Желаем успеха!



## Утренняя гимнастика для детей 3–4 лет

### «Воробьи-воробышки» (комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

#### Вводная часть

Дети в спортивной форме входят в физкультурный зал. Воспитатель предлагает им отгадать загадку:

Чик-чирик,  
К зернышкам прыг!  
Клюй, не робей!  
Кто это?

**Дети.** Воробей.

**Воспитатель.** Сегодня мы с вами воробьи-воробышки – маленькие добрые птички.

Ходьба обычная, друг за другом (10 секунд).

Ходьба на носочках (10 секунд).

Медленный бег (15 секунд).

Быстрый бег (15 секунд).

Ходьба друг за другом (10 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!». Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «а-а-а-х». Повторить 2 раза.

#### Основная часть

**Упражнение «Воробышки машут крыльями».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

**Упражнение «Спрятались воробышки».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Хорошо выпрямитесь».

**Упражнение «Воробышки дышат».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза. Темп медленный.

Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха».

**Упражнение «Воробышки греются на солнышке».** Исходная позиция: лежа на спине, руки на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Темп быстрый.

Индивидуальные указания.



**Упражнение «Воробышки радуются».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгайте легко, высоко».

### **Заключительная часть**

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох – на 1, 2 счета. Выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20 секунд).

Дети возвращаются в группу.

## **«В гостях у солнышка» (комплекс с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения)**

### **Вводная часть**

Дети входят в зал.

**Воспитатель.** Ребята, посмотрите, как светло и тепло сегодня в нашем физкультурном зале. А знаете ли вы почему?

Все очень просто – мы с вами в гостях у солнышка. Солнышко освещает и согревает все вокруг.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

**Воспитатель.** Солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот – погладь его и там. Зайчик не озорник – он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба врассыпную за солнечным зайчиком (15 секунд).

Бег врассыпную (15 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

### **Основная часть**

**Упражнение «Улыбнись солнышку».** Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладошкой вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

**Упражнение «Играем с солнышком».** Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.