

Составила:

Чивина Валентина Александровна,
воспитатель группы № 3.

Октябрь 2021

Консультация для родителей «Утренняя гимнастика для малышей»

Утренняя гимнастика – один из важных компонентов двигательного режима детей. Она направлена на оздоровление, укрепление, повышение функционального уровня систем организма, развитие физических качеств и способностей. Утренняя гимнастика вырабатывает у детей привычку каждый день по утрам соблюдать семейный ритуал, начинать день с выполнения физических упражнений. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Конечно, пока ребенок маленький, зарядку он делает вместе с взрослым – мамой, папой, бабушкой или братом. Малышу надо на кого-то равняться, за кем-то повторять, с кого-то брать пример. Не все движения получаются сразу. Нельзя ругать ребенка, сердиться на него. Лучше подойти к малышу, взять его за руку, улыбнуться и предложить выполнить данное упражнение вместе.

Для малышей очень важен игровой момент. Утреннюю гимнастику игрового характера отличает интересное содержание, наличие подвижных игр, музыкальное сопровождение, радостная атмосфера, положительные детские эмоции и красивая, образная речь взрослого. Утренняя гимнастика приносит больше радости, если включать в комплексы потешки, четверостишия, чистоговорки, скороговорки. Далее предлагается примерный комплекс утренней гимнастики для детей двух-трех лет.

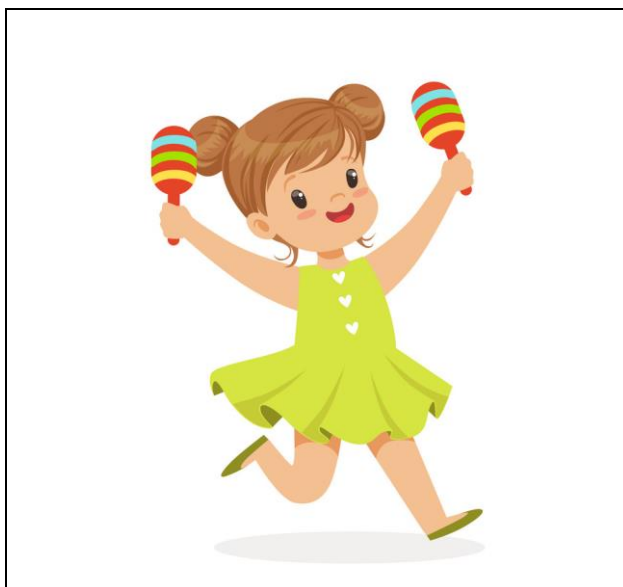
Комплекс утренней гимнастики «Погремушки»

Материалы: погремушки (по 2 штуки на человека) в контейнере, шапка или маска «Петрушка».

Ход занятия:

I. Вводная часть

Берем по 2 погремушки в руки и встаем по кругу.



Взрослый (*рассказывает и все звенят погремушками*):

Динь-дон! Дили-дили!
Погремушки мы купили.
У Марины, у Танюшки
И у Вовы погремушки.
И звенит со всех сторон:
Дили-дили-дили-дон!

(Н. Френкель)

Сегодня нам помогает погремушка,
А проведет зарядку... Петрушка!

(ведущий надевает шапку Петрушки)

Кладем погремушки на пол и встаем по кругу друг за другом.

Взрослый: Мы шагаем дружно в ряд,

Погремушки наши спят
(шагаем по кругу 20 секунд).

А теперь на наших ножках
Побежим вперед немножко
(бежим по кругу на носочках 20 секунд).

Стоп! Стоп! Не беги!

Погремушки подними!

(берем по 2 погремушки в руки)

II. Основная часть

1. Упражнение «Покажи погремушки»

И.п. – стоя, руки с погремушками опущены. Поднимаем руки через стороны вверх, звеним погремушками. Возвращаемся в и.п. Повторяем 5 раз в медленном темпе.

2. Упражнение «Спрячь погремушки»

И.п. – сидя, ноги вместе, погремушки в руках. Наклоняемся вперед, прячем погремушки в стопах ног. Возвращаемся в и.п. Наклоняемся вперед, берем погремушки и говорим: «Вот погремушки!». Возвращаемся в и.п. Повторяем 2 раза в медленном темпе.

3. Упражнение «Положи погремушку»

И.п. – стоя, руки с погремушками внизу. Приседаем, кладем погремушки на пол. Возвращаемся в и.п. Приседаем, берем погремушки и говорим «Вот погремушки!». Повторяем 2 раза в медленном темпе.

4. Упражнение «Звонкие погремушки»

И.п. – стоя, руки с погремушками согнуты в локтях. Подпрыгиваем на месте. Повторяем 2 раза по 10 секунд с остановкой.



III. Заключительная часть

Петрушка: Динь-динь-динь!

Вместе ловко побежим.

Развеселой погремушкой

Звонко, звонко позвоним

(дети бегут за Петрушкой 20 секунд)

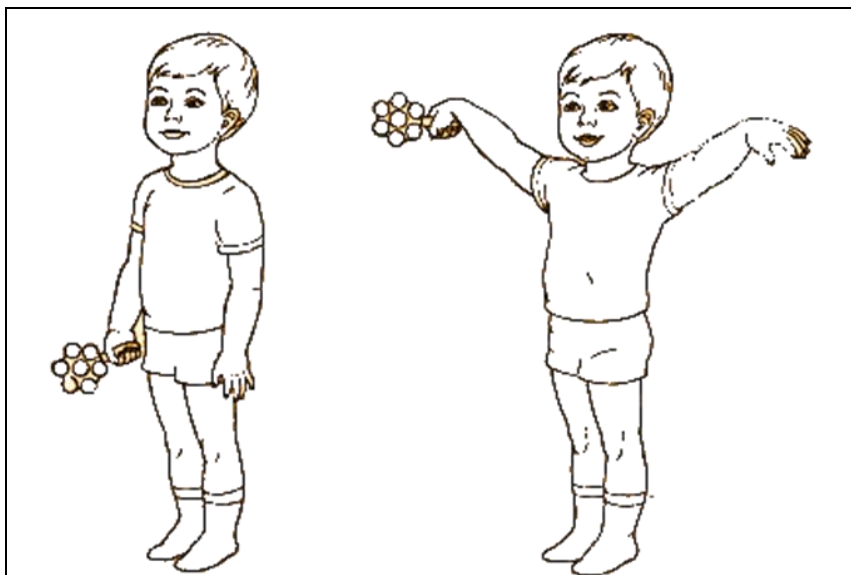
Петрушка: Погремушка, не звени!

Хватит, хватит! Отдохни!

(дети подходят к Петрушке и кладут погремушки в контейнер Петрушке, снимаем шапку Петрушки)

Шагаем под спокойную музыку в произвольном направлении. По сигналу «Бегите ко мне» дети подбегают к ведущему и хлопают в ладоши.

Обязательно похвалите своих детей, и они будут с удовольствием делать вместе с вами утреннюю зарядку.



Стихотворный материал для занятий:

1. Мне купили погремушку,
Я трясу её над ушком.
Шарики внутри звенят,
Положу - они молчат.

2. Наша звонкая игрушка,
Озорная погремушка,
Захотела поплясать,
По ладошке поскакать.

Наша звонкая игрушка,
Озорная погремушка,
Захотела поплясать,
И полу поскакать.

Наша звонкая игрушка,
Озорная погремушка,
Захотела позвенеть,
Покружиться, песню спеть.

3. Веселее всех игрушка –
Расписная погремушка.
Дайте плаксе погремушку –
Станет плакса хохотушкой.
(Алла Ахундова)

4. Погремушки вверх подняли,
Позвенели: раз-два-три.
И по полу постучали
Громко-громко от души.

5. По коленочкам стучит
Чудо-погремушка.
Раз-два-три, раз-два-три!
Звонкая игрушка.