**ГБДОУ НАО «ЦРР д/с «Солнышко»**

**Методическая разработка**

**ПО УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКЕ В СТАРШЕЙ ГРУППЕ**

**«СОЛНЫШКО»**

Выполнила воспитатель: Гришульс Ольга Александровна

**Цель:** Способствовать здоровью детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

**Задачи:**

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад

- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям

- развивать все группы мышц, координацию движений, силу и выносливость

-развивать способность начинать и выполнять упражнения в такт музыке или бубну.

К 6 годам пропорции тела ребенка меняются. Улучшается процесс высшей нервной деятельности. Ребёнок этого возраста очень подвижен, есть довольно хорошее владение основными видами движений. Ребенок в 5 лет способен выполнять задания независимо от указаний воспитателя. Эти особенности позволяют усложнить задачу.

        Утренняя гимнастика длится 8-10 минут, с включением 8-ми упражнений, которые повторяются 8 раз. Продолжительность пробега 30 сек. Используются различные виды ходьбы в колонне, парами, врассыпную, по диагонали, через центр зала парами. Тип ходьбы может меняться. При ходьбе в разных направлениях нет необходимости использовать зрительные ориентиры.

        Дети могут прыгать попеременно с движением вперед, прыгая правой, левой ногой .

Ходьба на пятках, носках и внешней стороне стопы , используется в качестве профилактического упражнения.

        Более распространённые пособия для ОРУ используются : обручи, палки, мячи, веревка.

        Исходные положения в ОРУ более сложнее, чем в предыдущих группах: для ног –  сидя по-турецки, врозь, вместе, лежа на спине, животе;  для рук – внизу, за спиной, к плечам, перед грудью и т.д.

ОРУ состоит из четырех частей. Упражнения на туловище те же, но становятся более сложными.

Физкультурные пособия для ОРУ дети берут самостоятельно по ходу движения.

ОРУ для детей старшей группы даются в примерно следующей последовательности:

1. для мышц плечевого пояса и рук;
2. для туловища;
3. для ног;
4. для мышц плечевого пояса и рук из И.п. стоя на коленях, сидя;
5. для туловища;
6. для ног;
7. для плечевого пояса или туловища из И.п. лежа на спине, на животе;
8. для ног (подскоки, прыжки, бег на месте с высоким подниманием колена в чередовании с ходьбой).

В старшей группе все меньше используется показ движений воспитателем, он больше напоминает детям, объясняет, как выполнять то или иное упражнение, осуществляет частичный показ сложных элементов упражнений.

**Комплекс утренней гимнастики для старшей группы  с мячом.**

*Вводная часть. (Песня гр. Барбарики «Банана-мама»)*

-Построение и ходьба обычная в колонне по одному.

-Корригирующая ходьба с различным положением рук: ходьба на носках - руки вверх, ходьба на пятках - руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы- руки на поясе.

-Подскоки

-Бег в умеренном темпе

-Ходьба с высоким подниманием коленей

-Ходьба обычная.

- Дыхательное упражнение

***Вот вдохнули глубоко***

***Дышим чисто и легко.***

*Основная часть*, *упражнения с мячом.*

**1.** И. п. - основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны;

2 – руки вниз, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6-8 раз).

**2**. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо, ударить мячом о пол и поймать его; 3-4 – то же влево (по 3 раза).

**3.** И.п. – основная стойка, мяч в согнутых руках у груди. 1 -2 присесть, мяч вперёд, руки прямые; 3-4 – вернуться в исходное положение ( 6 -8 раз).

**4.** И.п. – ноги слегка расставлены , мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – и.п. (по 6 раз).

**5.** И.п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке.1- мяч вверх; 2 – наклониться вперёд, к правой ноге, коснуться носка, 3 – выпрямиться, мяч вверх; 4 – исходное положение (6 -8 раз).

**6.** И.п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1-2 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в другую руку; 3-4 – исходное положение (6 - 8 раз).

**7.**И.п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.

**8.** И.п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперёд, при выдохе длительное «у-х-х-х». Повторить (5-6 раз)

***Заключительная часть****.*

***Массаж***

И. п. Сидя на пятках, руки свободные

«Вот у нас игра какая:

Хлоп, ладошка (хлопки в ладоши)

Хлоп другая !

Правой, правою ладошкой (похлопывания по левой руке от плеча к кисти)

Мы пошлёпаем немножко

А потом ладошкой левой (похлопывания по правой руке)

Ты хлопки погромче делай

А потом, потом, потом (лёгкое похлопывание по щекам)

Даже щёчки мы побьём.

Вверх ладошки! Хлоп! Хлоп! (хлопки над головой)

По коленкам! Шлёп! Шлёп! (хлопки по коленям)

По плечам себя похлопай (хлопки по плечам)

По бокам себя пошлёпай (хлопки по бокам)

Можем хлопнуть за спиной (хлопок за спиной)

Хлопаем перед собой! (хлопок перед грудью)

Справа –  можем! Слева - можем!

И крест-накрест руки сложим! (поколачивание по груди справа, слева)

И погладим мы себя.

Вот какая красота (поглаживание по рукам, груди, бокам, спине, ногам)

**Заключение.**

Утренняя гимнастика в дошкольном возрасте является важной частью режима физических упражнений. Она обеспечивает хорошее настроение, повышает жизненный тонус. Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в активное состояние, углубляет дыхание, усиливает кровообращение, способствует обмену веществ, повышает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции и чувства, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Дети, которые систематически занимаются утренней гимнастикой, теряют сонливость, появляется чувство радости,бодрости, повышается работоспособность.

   Ежедневная утренняя зарядка в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранный комплекс физических упражнений активизирует деятельность всех внутренних органов и систем, они усиливают физиологические процессы обмена веществ, повышают возбудимость коры головного мозга, и реактивность всей центральной нервной системы. Поток импульсов, идущих в головной мозг от всех рецепторов – зрительного, слухового, опорно-двигательного, кожного, повышает важную активность всего организма .

Помимо ценности укрепления здоровья, утренняя гимнастика также имеет большое воспитательное значение.

Систематическое ее выполнение прививает детям привычку ежедневно заниматься физическими упражнениями, учит их организованно начинать свой рабочий день, действовать слаженно в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и чувство радости. Кроме того, ежедневное выполнение определенных физических упражнений способствует совершенствованию двигательных навыков у детей, развитию физической подготовленности (силы, ловкости, гибкости), работе координационных механизмов, приобретению знаний в области физической культуры.

Поэтому, утренняя гимнастика является незаменимым организационным моментом в режиме дня дошкольного учреждения, а также важной составной частью физкультурно-оздоровительной работы с дошкольниками.