

Тематическая утренняя гимнастика по страницам книг и сказок «Неделя книги»

Мустафина Т.В.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 384, го Самара

Рываева Н.А.,

инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 290, го Самара

Аннотация. Авторы статьи предлагают цикл тематических упражнений для проведения утренней гимнастики в детском саду, где каждое занятие сопровождается сюжет доброй книги. Благодаря ежедневным утренним физкультминуткам у детей вырабатываются привычка и потребность в физических упражнениях, которые сохраняются на всю жизнь. Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день в детском саду, способствует четкому выполнению режима дня. А если физические упражнения объединить с интересной историей или сказкой, рутинное мероприятие превратится в увлекательную игру.

Ключевые слова. Утренняя гимнастика, ЗОЖ, игровые тематические упражнения.

Утренняя гимнастика — ценное средство оздоровления и воспитания детей. У систематически занимающихся утренней гимнастикой пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Необходимость приступить к выполнению упражнений требует определенного волевого усилия, вырабатывает настойчивость, дисциплинирует детей.

Перед утренней гимнастикой стоят определенные задачи: «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад, разносторонне, но умеренно влиять на мышечную систему, активизировать деятельность сердечной, дыхательной и других функций организма, стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.

Как же сделать так, чтобы движение и оздоровительная гимнастика вошли в нашу жизнь и стали привычкой? Обычно привычкой становятся часто повторяемые действия, доставляющие нам удовольствие. Так что, если превратить оздоровительные мероприятия в игру и играть как можно чаще, наши дети станут более здоровыми и счастливыми.

Утренняя гимнастика «Теремок»

Оборудование: обручи (по количеству детей), музыкальное сопровождение.

Педагог. Давайте поиграем и начнем день вместе со сказкой «Теремок».

Педагог включает музыку и показывает движения, характерные каждому герою сказки. При разговоре зверей по ее ходу дети самостоятельно выполняют движения, соответствующие говорящему персонажу.

Стоит в поле теремок (*обруч поднимать горизонтально над головой и опускать вертикально вперед*). По лесу мышка бежала (*бег вокруг обруча на носочках*). Мышка по лесу гуляла (*стоя в обруче, выставить ногу на носок за обруч, чередуя правую и левую ногу*). Мимо лягушка бежала (*прыжки вокруг обруча на двух ногах, руки на поясе*). Вот так терем (*стоя в обруче, руки на пояс, присед, разводя колени в стороны и опуская руки на пол*).

Дети выполняют движения мышки и лягушки.

Мимо зайка бежал (*подскоки вокруг обруча, руки перед грудью*). Вот так терем (*стоя в обруче, кисти-«ушки» около головы, наклоны в стороны*).

Дети выполняют движения мышки, лягушки и зайца.

Мимо лисонька бежала (*ходьба с носка вокруг обруча — «мягкий шаг»*). Вот так терем (*стоя в обруче, отставить ногу назад на носок, руки вверх — прогнуться, чередовать правую и левую ногу*).

Дети выполняют движения мышки, лягушки, зайца и лисы.

Мимо волк бежал (*ходьба вокруг обруча широким шагом, руки и ноги двигаются несинхронно*). Вот так терем (*И.п.: стоя в обруче, руки на пояс. Находясь в и.п., шагать вперед, выпад руки вперед, вернуться в и.п., чередуя левую и правую ногу*).

Дети выполняют движения мышки, лягушки, зайца, лисы и волка.

Мимо шел медведь (*ходьба вокруг обруча на внешней стороне стоп, руки в стороны*). Вот так терем (*стоя в обруче, руки в стороны, поднимать высоко колени*).

Дети выполняют движения мышки, лягушки, зайца, лисы, волка и медведя.

Мало в нашем доме места (*ноги врозь, руки за голову, повороты, наклоны головы*). Вот уж дело, так уж дело (*сложить об-ручи в центр и, взявшись за руки, построить общий круг*).

Какие звери поселились в теремке? Все ли звери уместились, все ли звери подружились? Помогла сказка вам проснуться? Как?

Дети отвечают. Могут предложить другое движение для героев сказки. Главное — запомнить и успеть вовремя его выполнить. В дальнейшем можно, разделившись на подгруппы, разыграть спектакль по ролям.

Физкультминутка «Колобок»

Оборудование: книга со сказкой «Колобок».

Педагог показывает книгу и предлагает детям стать героями сказки. Произнося текст, он показывает движения. Дальше по ее ходу дети самостоятельно придумывают изображение встречаемых героев. Чтобы сменить вид движений, педагог говорит: «Утомился шарик из хлеба».

Педагог. Непоседа-Колобок покатился во лесок (*сидя на стуле, сгибаем ноги в коленях к груди*).

Разве можно удержать (*сидя, поочередное движение стоп*).

Тех, кто хочет убежать?

Смотрит бабушка в окошко (*встать, поворачиваясь вправо-влево*),

Дедушка глядит с крыльца:

«Не видали сорванца?»

Колобок не устает (*бег на месте*),

Быстро катится вперед.

Впереди увидел лес (*потянуться, вставая на носки*),

Где деревья до небес.

Утомился шарик из хлеба (*сесть, вздохнуть*),

Стал смотреть на чистое небо (*посмотреть наверх*).

Колобок утомился, а вы отдохнули?

Дети отвечают. Постепенно можно удлинять игру, изображая встреченных колобком животных по сюжету сказки.

Гимнастика-побудка

Оборудование: книга со сказкой А. Толстого «Золотой ключик, или Приключения Буратино».

Педагог. Ребята, просыпайтесь. Я буду вам читать, как шарманщик Карло мастерит деревянную куклу из полена, а вы поможете ее оживить.

Педагог читает текст книги, предлагая изобразить его действием.

Карло посмотрел на полено (*лечь ровно на спину, соединив руки и ноги*). Первым делом он вырезал волосы (*погладить волосы*), лоб (*провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам*), брови и глаза (*указательными пальцами обеих рук с*

нажимом провести по бровям, моргать глазами). Карло выстуругал щеки и нос (потереть щеки. Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа, показать длинный нос Буратино). Только он вырезал губы (растянуть губы, не размыкая, вдох носом; резкий выдох через рот), как рот открылся и высунулся длинный, узенький язык (улыбнуться, открыть рот, напрячь язык и удерживать его в узком положении между верхней и нижней челюстями, не касаясь языком зубов и не отклоняя его в сторону).

Как зовут деревянную куклу? Карло, не обращая внимания на эти проделки, вырезал голову (*поднимать голову, поворачивая каждый раз вправо и влево*). Что Карло забыл вырезать на голове? (*размять уши снизу вверх и сверху вниз*). Сделал руки (*руки поднять и опустить*), но едва окончил выстуругивать (*лежа, руки вперед, пальцы развести*) последний пальчик, Буратино (*опустить руки на живот, щекотать и сесть*) сразу стал щекотаться (*вернуться в и.п.*).

Карло сделал из лучинок (*лежа, ноги согнуть и выпрямить, не отрывая*) ноги с большими ступнями (*стопы от кровати*). Получился веселый Буратино (*лежа на спине, поднять ноги и руки вверх, совершить ими хаотичные движения*). Окончив

работу, Карло поставил деревянного мальчишку на пол, чтобы научить ходить.

Буратино покачался (*встать около кровати, наклоны в стороны*). Шагнул раз, шагнул другой (*ходьба на месте*) и скок, скок через порог (*дети прыжками выходят из спальни*).

Педагог. Вот какой шустрый Буратино получился. А вы же такие быстрые и бодрые? Почему?

Дети отвечают.

Упражнение можно продолжить изображением действий Буратино из сказки: общается со сверчком, с крысой, отправляется в школу, встречается с куклами, с лисой и котом и т.д.

Гимнастика для глаз «Читаем книгу»

Оборудование: книга с иллюстрациями.

Педагог. Зачем люди придумали книги? Что нужно человеку, чтобы читать книгу? Еще не все ребята умеют читать, но играть умеют все.

Педагог читает книгу, сопровождая действиями: перелистывает страницы; держит книгу раскрытой, проводя пальцем по строчкам; показывает иллюстрацию сказочного героя.

Листаем страницы (*глазами провожаем движение страниц*).

Книжку читаем (*смотрим вниз, движение глаз вправо-влево*).

Картинку увидели (*широко распахнуть глаза*).

Изображаем (*принять позу сказочного героя, изображенного на картинке*).

Какой сказочный герой вам понравился больше всех и почему? Как вели себя глаза во время игры? Как они себя ведут во время чтения? Полезно во время чтения немного поиграть глазами? А еще когда нам нужна такая игра?

Дети отвечают.

Книгу можно передавать детям по кругу или раздать книги каждому ребенку, чтобы дети сами задавали темп перелистывания — движения глаз. Текст при этом педагог читает всем одновременно.

Дыхательная гимнастика «Гуси летят»

Педагог. Давайте вспомним сказку «Гуси-лебеди». Сегодня гуси будут с нами играть весь день — неожиданно «появляться» в нашей группе.

В любой момент в течение дня педагог говорит: «Гуси летят». Дети, прекращая свою деятельность, встают, поднимая руки в стороны, делают глубокий вдох носом, а на выдохе произносят: «Га-га-га». Повторить 3–4 раза.

Кто первый (сразу) превратился в гусей? Полезно было подышать?

Дети отвечают.

Игра может осуществляться с любыми другими героями сказок с соответствующим дыхательным упражнением. Например, ежик: присесть, приподнять голову — быстрое мелкое дыхание носом (нюхаем), Жар-птица: медленно руки в стороны — глубокий вдох носом, медленно руки вниз — выдох со звуком [ш].

Пальчиковая гимнастика «Кот, петух и лиса»

Оборудование: книга со сказкой «Кот, петух и лиса».

Педагог. Народные сказки сначала пересказывали, потом их стали записывать в книги, а сегодня я предлагаю вам разыграть спектакль по русской народной сказке «Кот, петух и лиса».

Педагог показывает иллюстрации в книге, произносит текст, предлагая обыграть его движениями.

Жили Котик (*«мягкие лапки» — руки перед собой, пальцы полусогнуты*)

с Петушком (*«гребешок» — развести пальцы, соединить мизинец и большой палец разных рук, поднять над головой*)

у лесной опушки (*руки перед собой, ладони вверх*).

Но однажды Лисонька (*«лисья мордочка» — перед собой соединить кулаки, выпрямить большой и указательный пальцы*)

подкралась к избушке (*«крыша» — соединить пальцы двух рук*),

утащила Петушка («гребешок»)

за высокие горы (*потянуться вверх, встав на носки*),

утащила Петушка («гребешок»)

в свою лисью нору («нора» — соединить указательные и большие пальцы обеих рук в кружок).

Смелый Котик в лес пошел («мягкие лапки», *ходьба*) и нору лисы нашел («нора», «листья мордочка»).

Умный Котик спас («мягкие лапки») друга —

Петю-Петю-Петушка («гребешок»).

Как можно назвать наш театр? (*Пальчиковый, теневой.*) Когда полезно поиграть в такую игру?

Дети отвечают.

Постепенно педагог читает быстрее, дети при этом должны успевать сменить положение рук. Можно произносить другой текст этой же сказки, где дети стараются своевременно сложить пальцы соответствующим образом.

Упражнения в рамках темы «Космос и авиация»

Утренняя гимнастика «Покорители планет»

Оборудование: мячи, музыкальное сопровождение.

Педагог рассыпает мячи (планеты) по полу.

Педагог. Посмотрите, сколько неисследованных планет в космосе. Выходим в космическое пространство?

Дети отвечают.

Под музыку дети перемещаются между мячами разными способами ходьбы, бега или прыжков. Педагог произвольно останавливает музыку, дети берут любой мяч, выполняют упражнение. Снова включается музыка, мячи кладутся на пол, а дети перемещаются между ними, стараясь в следующем упражнении «исследовать новую планету».

Упражнения

И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках внизу. 1 — руки вверх, подняться на носки; 2 — вернуться в и.п.

И.п.: руки на пояс, мяч на полу, стопа правой ноги на мяче. 1—4 — катать мяч вперед-назад правой ногой; 5—8 — выполнить упражнение левой ногой.

И.п.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—2 — повернувшись вправо, ударить мячом об пол у пятки правой ноги; 3—4 — выполнить упражнение у левой ноги. Постепенно увеличить темп.

И.п.: сед ноги врозь, руки с мячом вверх. 1 — наклон вперед; 2 — вернуться в и.п.; 3 — ударить мячом об пол и поймать; 4 — вернуться в и.п.

И.п.: сидя в упоре сзади, мяч зажат стопами. 1—3 — поднять

прямые ноги, удерживая мяч; 4 — вернуться в и.п.

И.п.: ноги на ширине стопы, мяч в руках у груди. 1 — присед, руки вперед; 2 — вернуться в и.п.

И.п.: ноги врозь, мяч в руках внизу. 1—2 — передать мяч за спиной из руки в руку; 3—4 — ударить мячом об пол и поймать; 5—8 — выполнить упражнение в другую сторону.

И.п.: мяч на полу перед ребенком. 1 — перепрыгнуть через мяч на двух ногах, назад — перешагнуть.

Команды: «Планеты на орбиты!» — дети с мячами в руках двигаются по кругу (их радиус может отличаться), «Космонавты, на Землю!» — дети убирают мячи на место и садятся на стулья.

Педагог. Хорошо просыпаться в космосе? Сколько планет вы исследовали? Могли бы больше, не устали?

Дети отвечают.

Постепенно увеличивается количество упражнений — «исследований» (сначала в продолжительности одной мелодии, а затем двух), упражнения могут придумывать дети-«космонавты».

Физкультминутка «8 планет»

Педагог. Хочу с вами поиграть, узнать все планеты Солнечной системы.

Педагог (в последующем дети) произносят текст, выполняя движения.

Мы построили ракету (1 — руки в стороны; 2 — руки вверх хлопком), начинается игра.

На далекую планету (ноги врозь, руки на пояс. Повороты, выпрямляя руку в направлении поворота) отправляться нам пора.

Вокруг Солнца полетели (кружиться, руки в стороны, высоко поднимая колени), все планеты разглядели.

Меркурий, Марс, Земля, Венера (поочередно руки: 1—2 — на пояс, 3—4 — к плечам),

Юпитер, Сатурн, Уран и Нептун (поочередно руки: 5—6 — вверх, 7—8 — два хлопка)

Вокруг Солнца восемь планет (приседания).

Но лучше Земли, конечно же нет! (прыжки — ноги врозь-вместе, руки на пояс).

Сколько планет в Солнечной системе? Почему Земля лучше всех планет? Как вы себя чувствуете после космического путешествия?

Дети отвечают.

Когда дети запомнят последовательность планет, можно продолжить игрой-соревнованием, круговой эстафетой: дети встают в колонны (не более 8 чел.): 1 — Меркурий, 2 — Марс и т.д. Педагог называет планету, соответствующие дети обегают круг и возвращаются на свое место.

Гимнастика-побудка «Космическое пространство»

Оборудование: игровой куб.

Педагог (*показывает куб*). Ребята, просыпайтесь, нас ждет космическое путешествие. Что сегодня нам встретится?

Дети отвечают.

Педагог кидает игровой куб кому-то из детей. Он выбирает картинку, показывает упражнение (педагог может подсказать), все вместе его выполняют. Куб перебрасывают следующему ребенку. Желательно, чтобы картинки и упражнения не повторялись.

«Звезда»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прямо. 1 — ноги и руки в стороны; 2 — вернуться в и.п.

«Солнце»

И.п.: сед ноги врозь. Круговые движения руками перед собой и вверх.

«Планета»

И.п.: лежа на спине. 1 — согнуть ноги к животу, обхватив руками и подняв голову к коленям, — группировка; 2 — вернуться в и.п.

«Луна — спутник планеты»

И.п.: лежа на спине, группировка. 1 — выпрямить правую ногу вверх; 2—3 — круговые движения прямой ногой; 4 — вернуться в и.п.; 5—8 — выполнить упражнение левой ногой, вернуться в и.п.; 9—12 — выполнить упражнение правой рукой,

вернуться в и.п.; 13—16 — выполнить упражнение левой рукой, вернуться в и.п.

«Комета»

И.п.: стоя на четвереньках. 1—3 — прямую ногу отвести назад, чередуя правую и левую ногу; 4 — вернуться в и.п.

«Ракета»

И.п.: сед на пятках, руки вверх, соединив ладони. 1 — встать на колени; 2 — вернуться в и.п.

«Космическая станция»

И.п.: лежа на спине, руки и ноги вперед (в потолок) слегка врозь. 1 — соединить стопы и кисти; 2 — вернуться в и.п.

«Космонавт»

И.п.: лежа на животе. 1 — прогибаясь, оторвать руки и ноги, слегка разводя в стороны; 2 — вернуться в и.п.

Педагог. Что и в какой последовательности нам повстречалось в космосе? Какая встреча вам показалась самой интересной и почему? Готовы ли вы приступить к земным делам и почему?

Дети отвечают.

Последовательность упражнений будет меняться. Раз от раза на границах могут меняться картинки. Когда дети будут знать особенности планет, картинками могут стать только планеты, а движения будут отражать их особенности (самая быстрая, самая красивая, самая большая и т.д.).

Гимнастика для глаз «Зажигаем звезды»

Оборудование: фонарик.

Педагог

Приглашаю поиграть, будем
звезды открывать.

Будем звездочки искать —
зрение тренировать.

Дети произносят текст, выполняя соответствующие движения глазами. По окончании текста, когда глаза игроков закрыты, педагог или кто-то из детей незаметно включает фонарик. Открывая глаза, дети ищут световое пятно, не сходя с места.

В темном небе много звезд
(моргать),

Астроном им счет ведет (руки
в стороны, выставив указательные пальцы вверх. Переводит
взгляд справа-налево и обратно,
не поворачивая головы).

Космонавт меж них летает
(вертикальная восьмерка глазами),

Кто же звезды зажигает (закрыть глаза ладонями)?

Сколько «звезд» мы сегодня
нашли? Где искать «звезду»
труднее всего? Как себя чувствуют
ваши глаза?

Дети отвечают.

Дыхательная гимнастика «На старт»

Оборудование: ракета из бумаги, трубочка для коктейля.

Подготовить бумажную ракету: сложить бумагу вдвое; вырезать ракету по трафарету; склеить детали между собой по краю, оставив отверстие в основании.

Педагог. Будем играть, ракеты запускать?

Водящий произносит команды, игроки их выполняют, стараясь не уронить ракету и запустить ее как можно выше. Победитель становится водящим.

Ключ на старт (*вставить трубочку в отверстие, направив ракету вверх*). Запуск переведен в автоматический режим. Продувка (*дуть в трубочку слегка, чтобы ракета осталась на месте*). Двигатель продувается азотом, чтобы на случился пожар при запуске. Ключ на дренаж (*носом вдох и задержать дыхание*). Закрытие клапанов, через которые выходил кислород от ракеты в атмосферу. Пуск (*резкий выдох ртом в трубочку, чтобы ракета взлетела*). Подача топлива в двигательную установку. Есть подъем (*эти слова произносят дети, чья ракета взлетела*). Сработал датчик, фиксирующий отрыв ракеты от стартового стола.

От чего зависит удачный запуск ракеты? Почему у некоторых ребят ракета упала во время продувки? Важно ли регулировать дыхание в жизни, когда (зачем)?

Дети отвечают.