

Консультация для родителей «Начинаем утро с зарядки»



Комплекс утренней гимнастики
• «Прогулка в зоопарк» •

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» организм ребенка на весь предстоящий день. Оздоровительное и воспитательное значение утренней гимнастики приобретает в том



Систематическое проведение утренней гимнастики укрепляет костно – мышечную систему, правильную форму приобретает стопа, а хорошая осанка способствует нормальному функционированию всех внутренних органов. Правильно подобранные движения укрепляют сердечную мышцу, деятельность кровеносной системы, увеличивают емкость легких.



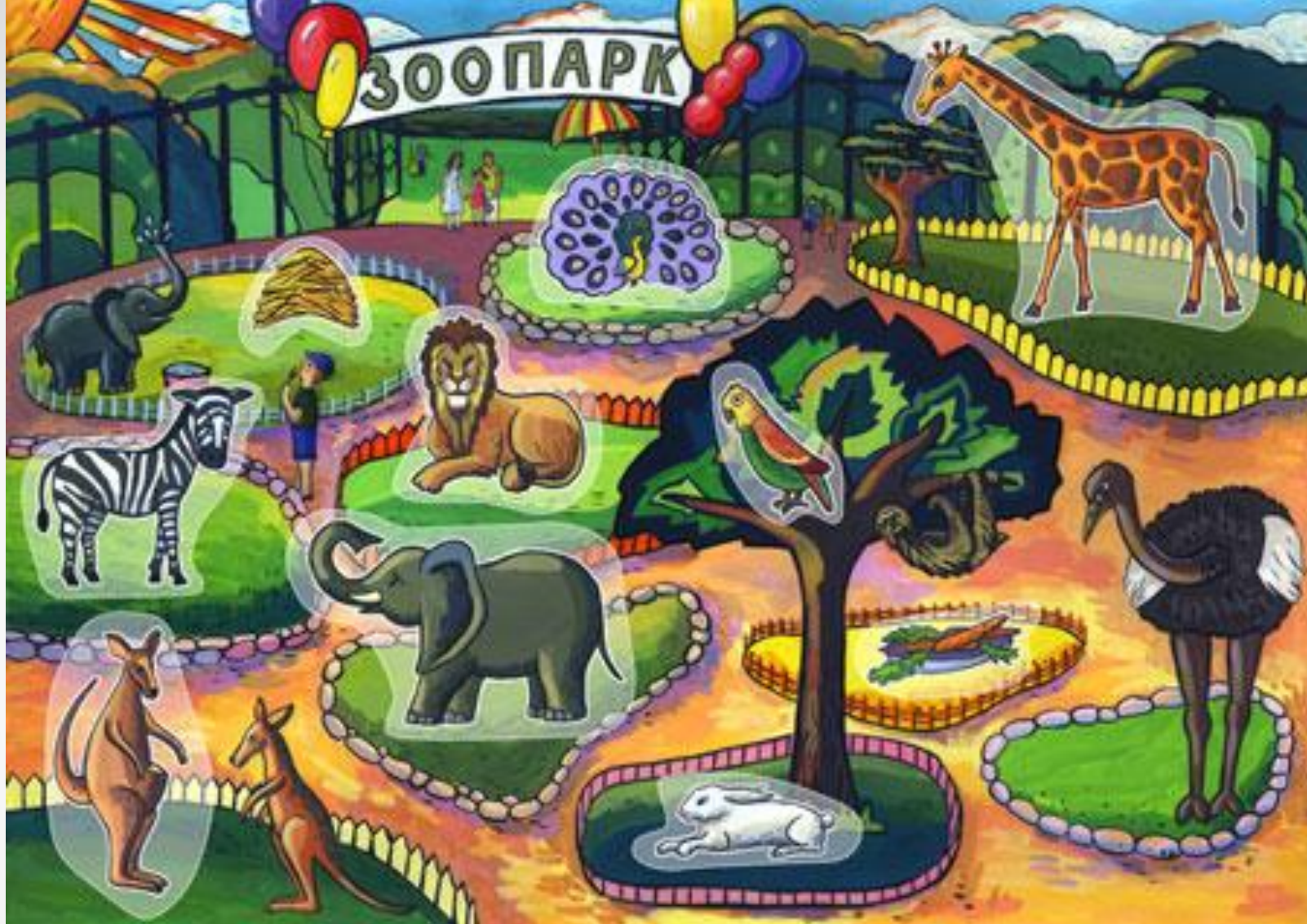
у тропической гимнастика проводится с физкультурными пособиями (флажками, кубики, мячи, обручи и т. д., которые повышают интерес, улучшают качество движений.



следить за
дыханием детей.
Вся утренняя
гимнастика
должна
проводиться
эмоционально,
вызывать у
детей хорошее,
жизнерадостное
настроение. Но
самое основное -
это слаженное,
четкое
выполнение
детьми
физкультурных
упражнений.



Утренняя гимнастика должна стать
гигиенической потребностью
каждого ребенка. Решить эту
задачу можно только общими
усилиями детского сада и семьи



Комплекс утренней ГИМНАСТИКИ

Вводная часть

Рано утром спозаранку
Собрались мы на
зарядку.

Вдруг из подворотни -
Рыжий таракан,
Он бежит и усами
шевелит.

Тут медвед
Походи
И ушёл



Дети идут друг за другом.

Встают на четвереньки и
идут по кругу.

Идут как медведи,
на внешних сторонах
ступней, руки опущены.
Маршируют.



упражнения

Только встали дети
в круг,
Сразу птички
прилетели,
Крылышками
махали,
Нас

Встают в круг.
И. п.: ноги на ширине плеч,
руки опущены.
Машут под музыку
прямыми руками. "Чик-
чирик".



А потом пришёл
гусь:
«Никого я не
боюсь,
Дайте мне
водички,
Буду я
плескаться,
Буду
забавляться».



И. п.: руки назад,
головку вверх.
Наклоны вперёд.
‘Га-га-га’.

Увидали это
бегемотики,
Ухватились за
животики
И хохочут, и
хохочут,
Будто кто-то их
щекочет.

И.п.: сидя, руки на
животе.
Со словами "Ха-ха"
дети поворачиваются
вправо, влево.



А жуки-то, а жуки,
До чего же
хороши:
Лапки
мохнатенькие,
Спишь
поло

И.п.: лёжа на спине.
Барахтаются 'в траве',
машут ногами, руками и
жужжат:
"Ж-ж-ж".



К обезьянам
подошли,
Посмотрели от

И. п.: ноги вместе,
ладошки перед лицом.
Прыжки на двух ногах.



Греют спинки на
лужайке

Черепашки с
львятами,

Светит солнце
яркое,

Весело с ребятами.

И.п.: лёжа на животе,
руки за голову.
Головкой покачивают,
ножками машут.



Подошли к слону
огромному,
Грозно топал он
ногами,
Ну а мы не
испугались,
Только весело
смеялись.

И.п.: руки на поясе,
ноги вместе.
Топают ногами.



Заключительная часть

"Эй, не стойте
Слишком
близко,
Я тигрёнок,
А не киска!" -
Зарычал
Нам грозно
тигр
После всех
Весёлых игр.

И. п.: стоя, руки
перед лицом.
Делают
страшную
рожицу
и рычат: "Р-р-р".



Мы немного
Испугались
И все дружно
Разбежались

Убегают.



Спасибо за внимание!



Презентацию выполнила:
Воспитатель ГБДОУ № 85
Фрунзенского р-на
Рыбина Ольга Андреевна