

Семинар - практикум Копилка для родителей «Веселая зарядка»

Здравствуйте уважаемые родители, сегодня предлагаю вам поговорить об очень интересной теме: Утренняя гимнастика. Наверное, вы удивитесь, что может быть интересного в комплексе общеразвивающих упражнений. Но не торопитесь выводами.

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 зимой, когда прохладно и хочется понежиться в постели. Точно так же не хочется вставать и вашему малышу. Необходимость после пробуждения приступить к выполнению упражнений утренней гимнастики требует от ребенка воли. Настойчивости, дисциплинированности, упорства, самостоятельности, а значит, и воспитывает эти качества в малыше.

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

Не зря утреннюю гимнастику называют «Зарядкой», она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности.

Ребенок, который систематически занимается утренней гимнастикой, находится в состоянии «Мажора» он весел, бодр.

Перед тем как ребенок встанет с постели после сна, хорошо проветрите комнату. Форточку оставляйте открытой даже в прохладные дни, только следите за тем, чтобы струя холодного воздуха не попадала непосредственно на ребенка. Весной и летом гимнастику целесообразно проводить на открытом воздухе.

Как же проводить утреннюю гимнастику, чтобы она дала не только максимально положительный результат, но и стала любимым занятием вашего ребенка? Как превратить физкультурные нагрузки в увлекательное мероприятие?

Чтобы занятия физическими упражнениями были более интересными и доступными, необходимо создать положительный эмоциональный настрой, который способствует более быстрому усвоению любого материала. Ребенок дошкольник познает мир посредством игры. И я открою вам секрет: если вы хотите заставить

ребенка делать что-то что ему, может быть не очень хочется – превратите это действие в игру. И ребенок с удовольствием и интересом совершит любое действие.

Я предлагаю вашему вниманию несколько игровых способов проведения утренней гимнастики.

Образно-игровой способ проведения гимнастики

Чтобы ребенку упражнений были интересны, можно придать им некоторую образность.

Образно-игровые движения развивают способность к импровизации, слух, внимание, мышление, творческую фантазию и память. Они раскрывают понятные детям образы, формируют умение творчески передать характер и повадки изображаемого животного или другого персонажа. Кроме того, упражняясь в выполнении таких движений, дети развивают силу, ловкость, координацию движений, учатся ориентироваться в пространстве, приобретают навык двигаться в заданном темпе и ритме.

Предлагаю вашему вниманию несколько комплексов утренней гимнастики, образно-игрового характера. Вы - родители, вместе с детьми, проговаривая текст стихотворения, выполняете то или иное двигательное задание. В основу первого комплекса упражнений я взяла знаменитую русскую сказку Колобок.

«КОЛОБОК» (с небольшим мячом)

И.п.: мяч за спиной. 1-полуприсяд, наклон головы влево, 2-и.п., 3 – то же вправо, 4- и.п.

Жили-были дед да баба

На поляне у реки.

И.п.: мяч за спиной. 1-полуприсяд, правая рука с мячом вперед, 2- и.п., 3 то же с левой руки, 4 – и.п.

И любили очень-очень

На сметане колобки.

И.п.: полуприсяд, мяч на коленях, прокатывание мяча вперед – назад.

Хоть у бабки мало силы,

Бабка тесто замесила.

И.п.: мяч между ладонями. Перекатывание мяча от себя – на себя.

Ну, а маленькая внучка

Колобок катала в ручках.

И.п.: мяч на грудь. 1 – поворот туловища влево, мяч влево, 2 – и.п., то же вправо.

Вышел ровный, вышел гладкий,

Не соленый и не сладкий.

И.п.: ноги врозь, мяч на грудь. 1 – наклон, положить мяч на пол, 2 – и.п., 3 – наклон взять мяч, 4 – и.п.

Очень круглый, очень вкусный,

Даже есть его мне грустно.

Кладут мяч на пол.

И.п.: Бег вокруг мяча на носочках, в левую и правую сторону, руки на пояс.

Мышка по лесу бежала,



Колобочек увидела.
Ах, как пахнет колобочек.
Дайте мышке хоть кусочек.

И.п.: сед; удары мяча об пол двумя руками.

С колобком забот немало,
Скачет, глупый, где попало.

И.п.: сед; прокатывание мяча по полу двумя руками вперед и назад.

Может в лес он укатиться,
Может съесть его лисица.

И.п.: мяч зажат стопами, руки на пояс. Прыжки на двух ногах. Руки на поясе.

Лучше взять наш колобочек
И запрягать под замочек.
И тогда из-под замочка
Не украсть ей колобочка.

Для следующих комплексов я предлагаю родителям самим подобрать двигательные упражнения.

«ВЕСЕЛЫЙ ЗООСАД»

Мы шагаем в зоосад,
Побывать там каждый рад!

Там медведи и пингвины,
Попугаи и павлины.
Там жирафы и слоны,
Обезьяны, тигры, львы.

Мы под музыку играем
И движенья выполняем.
Это – лев. Он - царь зверей.
В мире нет его сильней.

Он шагает очень важно,
Он красивый и отважный.
А смешные обезьяны
Раскачали так лианы,
Что пружинят вниз и вверх
И взлетают выше всех!

А вот добрый, умный слон
Посылает всем поклон,
Он кивает головой
И знакомится с тобой.

Лапку к лапке приставляя,
Друг за другом попевая,
Шли пингвины дружно в ряд,



Словно маленький отряд.

Кенгуру так быстро скачет,
Словно мой любимый мячик.
Вправо – влево, поворот,
Прыжок назад, потом вперед.

Мишка головой мотает,
К себе в гости приглашает.
Он вразвалочку идет,
Танцевать с собой зовет.

Вот павлин. Он чудо-птица.
И всегда собой гордится.
Выступает ровно, прямо.
Смотрит гордо, величаво!

Пони бегают, резвятся,
Хочет с нами подружиться.
И в тележке расписной
Покатает нас с тобой.

Вот и вечер наступает,
Зоосад наш засыпает,
Засыпает до утра,
Нам домой уже пора.

«ЛЕСНАЯ ЗВЕРОБИКА»

Добрый лес, старый лес!
Полон сказочных чудес!
Мы идем гулять сейчас
И зовем с собою вас!

Ждут нас на лесной опушке
Птички, бабочки, зверюшки,
Паучок на паутинке
И кузнечик на травинке!

Мышка, мышка,
Серое пальтишко.
Мышка тихо идет,
В норку зернышко несет!

А за мышкой шел медведь,
Да как начал он реветь:
"У-у! У-у!
Я вразвалочку иду!"



А веселые зайчата –
Длинноухие ребята –
Прыг да скок, прыг да скок,
Через поле за лесок.

Шел по лесу серый волк,
Серый волк – зубами щелк!
Он крадется за кустами,
Грозно щелкает зубами!

Вот лягушка по дорожке
Скачет, вытянувши ножки.
По болоту скок-скок-скок,
Под листок и молчок.

Дедушка-ежок,
Не ходи на бережок!
Там промочишь ножки,
Теплые сапожки.

Ищут маму медвежата,
Толстопятые ребята,
Неуклюжие смешные,
Все забавные такие.

В воздухе над лужицей
Стрекозы быстро кружатся.
Взлетают и садятся,
На солнышке резвятся.

Вот ползет сороконожка
По тропинке на дорожку.
Спинка изгибается,
Ползет переливается.

Нес однажды муравей
Две травинки для дверей:
На полянке, под кустом
Муравьишка строит дом.

Птички в гнездышках
проснулись,
Улыбнулись,
встрепенулись:
"Чик-чик, всем привет"
Мы летим выше всех!"



До свиданья, старый лес,
Полный сказочных чудес!
По тропинкам мы гуляли,
На полянке поскакали,
Подружились мы с тобой,
Нам теперь пора домой.

Есть еще одна форма проведения утренней гимнастики это - музыкальные танцевально-ритмические композиции. Это танец плюс сюжетно-образные движения, в соответствии с текстом веселой песенки. Сейчас в интернете можно найти большое количество таких музыкальных зарисовок. Дети с большим удовольствием вместе с вами «протанцуют» такую утреннюю гимнастику. Вашему вниманию я переставляю сборник таких веселых музыкальных танцевально-ритмических композиций.

Уважаемые родители, помните! Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус. Воспитывает внимание, целеустремленность. Вызывает положительные эмоции, радостные ощущения, радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект. Все это сделать в Ваших силах. Удачи Вам в воспитании здоровых детей!

Занимайтесь на здоровье!

