МДОУ «Детский сад №22»

**Разработка**

**методического материала**

**для занятий с детьми дошкольного возраста**

**в домашних условиях**

**по укреплению здоровья**

**Разработала:**

Кочетова Ирина Вячеславовна

пос. Товарковский

2022

**Утренняя гимнастика в домашних условиях**

**для старших дошкольников**

Чтобы вырастить здоровое поколение, нужно прививать детям любовь к спорту с малых лет. Идеальным для приучения к **утренней** зарядке является дошкольный возраст. Ежедневное выполнение упражнений с утра позволит выработать у ребенка привычку к здоровому образу жизни на всю жизнь.

***Для чего нужна* *гимнастика:***

1. Поднимает настроение.

2. Содействует развитию правильной осанки, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.

3. Воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.

4. Повышая жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, выдержки, дисциплинированности.

5. Активизация работы мышц в начале дня активизирует сердечно - сосудистую, дыхательную системы.

***Что нужно знать об утренней зарядке для детей?***

1. Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать с открытым окном.

2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.

3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.

4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка.

5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.

6. Дыхательные упражнения выполнять правильно вдох через нос, а выдох через рот.

***Для того, чтобы процесс по укреплению и сохранению здоровья был непрерывным. Даже в выходной день.*** Мною разработана утренняя ***видео-зарядка*** для старших дошкольников в домашних условиях ***(ребенок+родитель)***. Где придерживалась поставленной цели и задачам.

***Цель:*** формирование предпосылок здорового образа жизни на основе создания здоровьесберегающей педагогической системы.

***Задачи:***

* охрана и укрепление здоровья, закаливание организма детей;
* формирование подвижность суставов;
* развивать гибкость, эластичность мышц;
* формирование двигательных навыков, привитие навыков правильной осанки;
* вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятием физическими упражнениями;
* развивать желание самостоятельно заниматься дома.

**Комплекс (описание видео-зарядки)**

***1. Ходьба по кругу.***

***2. Наклоны головы.***

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – наклон в правую сторону;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – наклон в левую сторону;

4 – вернуться в исход­ное положение (4 раз).

***3. Повороты головы.***

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1 – поворот в правую сторону;

2 – вернуться в исходное положение;

3 – поворот в левую сторону;

4 – вернуться в исход­ное положение (4 раз).

***4. Круговые движения плечами.***

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища.

1-4 – вперед;

1-4 – назад.

***5. Круговые движения рук (кисть, предплечье, плечо)***

И. п. – стойка ноги на ширине плеч.

1-4 – руки согнуты в локтях, движение кистью на себя;

1-4 – руки согнуты в локтях, движение кистью от себя;

1-4 – руки согнуты в локтях на уровни плеча, движение предплечья на себя;

1-4 – руки согнуты в локтях на уровни плеча, движение предплечья от себя;

1-4 – движение прямыми руками вперед;

1-4 – движение прямыми руками назад.

***6. Движение бедер по точкам:*** вперед, вправо, назад, влево (4 раза). И в обратном порядке.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

***7. Круговые движения бедрами:*** в одну сторону 4 раза; в другую 4 раза.

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

***8. Круговые движения коленями***: в одну сторону 4 раза; в другую 4 раза.

И. п. – стойка ноги вместе согнуты в коленях, руки на поясе.

***9. Скручивание*** (по 4 раза в каждую сторону).

И. п. – шаг правой ногой на диагональ, упор правого локтя на колено, левая рука за головой.

1-2 – поднимаем локоть вверх, одновременно поворот головы; при этом выполняется вдох.

3-4 – опускаем локоть вниз совместно с головой, скручивание; при этом выполняется выдох.

Выпрямиться.

И. п. – шаг левой ногой на диагональ, упор левого локтя на колено, правая рука за головой.

1-2 – поднимаем локоть вверх, одновременно поворот головы; при этом выполняется вдох.

3-4 – опускаем локоть вниз совместно с головой, скручивание; при этом выполняется выдох.

***10. «Качели»***

И. п. – ноги согнуты в коленях, наклон вперед.

Покачивание вправо, влево (по 4 раза на каждую сторону)

***11. Стопы***

И.п. – ноги вместе, упор рук на полу.

Перекаты с пятки на носок (8 перекатов).

Зафиксироваться на полу пальцах на 4 счета.

Круглой спиной выпрямиться.

***12. Мах ногой.***

И.п. – одна нога согнута в колени, руки на поясе.

1-6 – мах правой ногой вперед, назад.

Зафиксировались стоя на одной ноге, недвижимое положение согнутой правой ноги; руки в стороны, затем вверх на 4 счета стоять.

Поменяли ноги.

1-6 – мах левой ногой вперед, назад. Тоже для другой ноги.

***13. Прыжки на двух ногах на месте***

И. п. – основная стойка, руки на поясе.

1-8 – прыжки на месте, повторить 3-4 раза в чередовании с неболь­шой паузой.

***14. Дыхательное упражнение.***

Вдох руки вверх стойка на носочках, выдох наклон вперед, руки вниз, колени согнутые.

***15. Ходьба по кругу.***

**Литература**

1. <https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2021/10/14/utrennyaya-gimnastika-doma-rekomendatsiya-dlya>

2. <https://www.maam.ru/detskijsad/-kompleksy-utrenei-gimnastiki-dlja-provedenija-s-detmi-doma.html>

3. Л.И. Пензулаева, Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001. - 128 с.