ТЕМАТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

«НАШ ГОРОД»

Е. В. Кибитеева

инструктор ФИЗО

МБДОУ «Добрянский детский сад № 8»

г. Добрянка, 2015 год

Реализация образовательной области «Физическое развитие» (ФГОС ДО) предусматривает не только развитие двигательных навыков и умений, но и «… становление ценностей здорового образа жизни…». Это понятие напрямую связано с приобщением детей к тем культурным ценностям, которые лежат в основе внутреннего желания человека (ребенка) сохранять и преумножать свое здоровье. Мы понимаем, что реализация данного направления невозможна без ежедневной, планомерной работы.

С чего же начинается ЗДОРОВЬЕ? Конечно с того, что «заложено» природой, но и, несомненно, с тех видов деятельности, которые являются составляющими любого дня. Значение утренней гимнастики уже давно обозначено на разных уровнях. Массовое проведение физических упражнений по утрам активно культивировалось в Советском Союзе. К сожалению, приходится отметить, что современная Россия, приобщаясь к «западным ценностям» очень легко утратила, те культурные практики, которые, не смотря на определенную идеологизацию, имели достаточно хорошую результативность. Однако утрачено не все и не безвозвратно. Система дошкольного воспитания, благодаря требованиям, заложенным в СанПИн (режим дня) смогла сохранить утреннюю гимнастику как форму ежедневной физической активности.



Организуя режим дня ребенка в детском саду, мы понимаем, что его истинная активность напрямую связана с интересом к тому, чем ему предстоит заняться. Поэтому формирование «привычки утренней гимнастики», происходит в рамках реализации единого недельного образовательного проекта. Уже в утренний отрезок времени (прием детей) в группе посредством игровых и познавательных приемов создаются условия для активизации интереса детей к теме недели. В этом случае, утренняя гимнастика становится логическим продолжением образовательного процесса. Тема недельного проекта предопределяет и тематику гимнастики.

Предлагаем вашему вниманию один из примеров тематической утренней гимнастики:

**I .Вводная часть.**

Инструктор. Доброе утро, ребята! Как же вы подросли за ночь! Какими большими стали! Это потому, что мы с вами каждое утро зарядку делаем.

Если будем заниматься,

Будем силы набираться!

Друг за другом встаньте в ряд,

Идём по городу гулять!

|  |  |
| --- | --- |
| * **Рано утром все встаём,**   **По Добрянке мы идём**. */ходьба/* | *F:\зарядка\DSC01347.JPG* |
| * **Город проснулся, он живёт,**   **Нас на улицу зовёт**.*/ходьба с хлопками перед собой/* | *F:\зарядка\DSC01349.JPG* |
| * **Кругом высокие дома**   **В одном из них живу и я**.*/ходьба на носочках, руки вверх/* | *F:\зарядка\DSC01350.JPG* |
| * **Широко шагают ноги**   **По большущей, по дороге**. */широкий шаг/* | *F:\зарядка\DSC01352.JPG* |
| * **А по маленькой дорожке**   **Осторожно идут ножки.** */приставным шагом, носок к пятке/* | *F:\зарядка\DSC01355.JPG* |
| * **А сколько в городе машин?**   **Давайте с ними поспешим.** */бег в среднем темпе/* | *F:\зарядка\DSC01356.JPG* |
| Дыхательное упражнение.  **Будем глубоко дышать, с шумом воздух выдувать**. */руки через стороны вверх до уровня плеч – глубокий вдох через нос; опустить руки – выдох через рот/* | *F:\зарядка\DSC01358.JPG* |

**II .Основные развивающие упражнения.**

1. **Мы играем и растём в нашем городе родном.**

И.п.: ноги вместе, руки опущены вниз. Подняться на носочки, руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п. (6-8раз).



**2. Вправо – влево повернёмся и друг другу улыбнёмся.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повороты вправо, влево. (по 4раза).



**3. Школы есть и магазины, вот такие и такие.**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседания, руками обхватить колени, встали – руки вверх. (5раз)



**4. Город у реки стоит, в ней вода бежит, бежит.**

И.п.: то же. Наклон вперёд, руки опустить вниз, махи руками вправо, влево. (4раза)



**5. Бассейн любим и в нём всегда плаваем туда-сюда.**

И.п.: то же. Вращение прямых рук вперёд и назад.



**6. А сейчас у нас зима, на лыжах едет детвора.** /имитация езды на лыжах/

**/Лето на дворе у нас, сядем на велосипед сейчас/**

****

**7. Можем прыгать мы вперёд, можем прыгать мы назад.**

**Очень смелый мы народ, хоть и ходим в детсад!**

И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки.



**III .Заключительная часть.**

Дети стоят по кругу, взявшись за руки

.

|  |  |
| --- | --- |
| **Для кого-то наш город небольшой** /хоровод сужается/ |  |
| **А для нас – огромный.** /хоровод расходится/ |  |
| **Пусть растёт** /поднять руки вверх/ |  |
| **Пусть цветёт** /повернуться вокруг себя/  **Городок наш скромный** /развести руки в стороны вниз/ |  |
| **Пока по городу гуляли, здоровья много мы набрали!** |  |

В современном мире сохранение и развитие физической активности имеет как никогда большое значение: вести «здоровый образ жизни» - это модно, это престижно, это даже прибыльно. Понимая, что успешное будущее ребенка напрямую зависит от сохранения его физического здровья, мы способствуем формированию полезных привычек, которые станут базой «ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ».

**Список литературы:**

1. Алябьева Е. А. Нескучная гимнастика, М., ООО ТЦ «СФЕРА» , 2015 г.

Соколова Л. Л. Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников, С-П., Детство-Пресс, 2013 г.