

Удальчикова Людмила Леонидовна,
учитель-дефектолог ГБУПК «Центр
психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи»
(Кунгурский филиал)

Утренняя гимнастика для малышей (1 года – 3 лет)

В статье хотелось бы обратить внимание родителей на значимость утренней гимнастики в раннем возрасте, особенно тех родителей, у которых дети не посещают организованные детские учреждения, где обязательно в режиме дня есть утренняя гимнастика.

Утренняя гимнастика у детей раннего возраста (1-3 лет) представляет собой комплекс двигательных упражнений, выполняемый утром. Утренняя гимнастика способствует оздоровлению и профилактике болезней (в первую очередь дыхательной и нервной системы, которые в раннем возрасте находятся в стадии становления), а также укреплению организма и своевременному развитию общей моторики. У ребенка при выполнении гимнастики пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность. Ежедневное выполнение утреннего комплекса упражнений воспитывает у детей целеустремленность, самостоятельность; создает условия для развития активизации мыслительной деятельности, сенсорных способностей. Следовательно, утренняя гимнастика решает задачи не только оздоровления, но и образования и воспитания.

Малыша нужно разбудить утром не позднее 8:00 ч. Более позднее время подъема будет откладывать наступление дневных снов в оптимальных промежутках. Протяженность утренней гимнастики 10-12 минут.

Чтобы утренняя гимнастика была более результативной для развития малыша, существуют особые комплексы утренней гимнастики для детей раннего возраста. Цель двигательных комплексов - оказывать влияние на

развитие зрительно-моторной координации, обогащение словарного запаса, активизация экспрессивной стороны речи, улучшение концентрации внимания. Специально подобраны стишки, фонограммы, песенки и рифмовки, соответствующие возврату ребенка.

Утренние двигательные комплексы носят игровой характер, где есть обязательно сюжет и знакомый для ребенка сказочный герой. Для выполнения гимнастики можно использовать любимые игрушки ребенка, мячики, грецкие орехи и всё, что есть под рукой. Данные занятия гимнастикой способствуют развитию внимания, памяти, мышления, речи и физической активности.

Рекомендую два комплекса утренней гимнастики и занятие под песенку под музыку из мультфильма 38 попугаев

1 комплекс тема: «Домашние птицы»

Курочка Ряба по двору идет.

(Ребенок ходит за мамой)

Желтеньких ребяток

За собой ведет.

Они за мамочкой идут.

(Ходит с высоким подниманием коленей.)

«Пи-пи-пи»,-

(Машет ручками)

Цыплята курочку зовут.

На лугу гогочут гуси!

Подходите, кто не трусит.

(Ребенок ходит на корточках)

За гусыней гусята,

Шагают малые ребята.

Они идут гулять в луга

И гогочут: «Га-га-га!»

Малые ребятки,

Разбегитесь кто куда.

Ну, бегите все сюда.

(Ребенок бежит)

«Цыплята крылышками машут»

И.п. (исходное положение) ноги слегка расставить, руки опустить вдоль тела. Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить, сказать: «Так-так». Повторить 4-5 раз.

«Цыплята пьют»

И.п. (исходное положение) – ноги поставить шире плеч, руки внизу. Выполнение: наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться, сказать: «Пить-пить». Повторить 4 раза.

«Цыплята зернышки и клюют»

И.п. (исходное положение) ноги слегка расставить, руки опустить. Выполнение: присесть, постучать пальчиками об пол, сказать: «Клю-клю-клю». Повторить 4-5 раз.

«Цыплята прыгают»

И.п. (исходное положение) произвольное.

Выполнение: прыгать на двух ногах. Повторить 6-8 раз.

2 комплекс тема: «Посуда»

Наши детки ложки взяли,
По дорожке зашагали –
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
Топают, стараются, громко получается.
Топ-топ-топ, топ- топ-топ.
Ножки топали, устали
И тихонько топать стали.
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
На носочки встали
 ложечки подняли.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Ложки выше поднимай
И погромче ударяй.
Тук-тук-тук, тук-тук-тук.
Наши дети ложки взяли, по дорожке зашагали.
Топ-топ-топ, топ-топ-топ.
А теперь внимание - стоп!
Чтобы нам не опоздать,

Нужно, детки, побежать.

«Ложкой ем»

И.п. (исходное положение) ноги расставить, руки опустить.

Выполнение: поднять руки через стороны вверх, ударить ложкой о ложку, сказать: «Ам!» Повторить 6 раз.

«Чай нальем»

И.п. (исходное положение) ноги поставить шире плеч, руки положить на пояс. Выполнение: наклониться вперед, сказать: «Пить-пить». Повторить 5-6 раз.

«Чайник кипит»

И.п. (исходное положение) ноги слегка расставить, руки положить на пояс. Выполнение: присесть. Повторить 4 раза.

«Закипела вода»

И.п. (исходное положение) произвольное, в руках ребенок держит ложки. Выполнение: прыгать на месте и произносить: «Буль-буль». Повторить 8 раз, чередуя с ходьбой.

Электронные ресурсы:

1. <https://nsportal.ru/detskii-sad/korreksionnaya-pedagogika/2016/02/18/zanyatie-po-logoritmike-dlya-doshkolnikov>
2. <http://www.chudesnayastrana.ru>