МАДОУ «Детский сад №8» г. Энгельс

Доклад:

**«Сюжетная гимнастика»**

Выполнила: Шульц Полина Сергеевна

Воспитатель.

Энгельс 2016

Сюжетная гимнастика

Актуальность сюжетной гимнастики заключается в том, что она помогает детям быстрее адаптироваться к детскому саду, а также зарядить положительными эмоциями.

В основе комплекса такой гимнастики лежит сюжет, что позволяет сделать занятие физкультурой не только более интересными для детей, но и развивает память дошкольников.

Сюжетная гимнастика строится на обыгрывании какого-либо сюжета, например: «Машина», «В лесу», «В зоопарке», а так же может быть построена на основе сказок. В такие комплексы подбираются сюжетные общеразвивающие упражнения, объединенные одной сюжетной линией. Циклические упражнения носят имитационный характер и передают действия или деятельность героя в соответствии с сюжетом.

Такая гимнастика способствует эмоциональному развитию ребенка, формирует выразительность движений, а также повышает интерес к занятиям физическими упражнениями посредством включения в игровую деятельность.

Сюжетная гимнастика направлена на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата, на профилактику нарушений формирования правильной осанки, на профилактику заболеваний дыхательной системы, на укрепление психического здоровья детей, а также является общеукрепляющей для здоровья ребенка.

Сюжетная гимнастика проводится в игровой форме, в основном в качестве утренней гимнастики, а также некоторые упражнения могут использоваться в течение дня в режимных моментах, на прогулке, на занятиях в качестве физминутки, и т.д.

Комплекс сюжетной утренней гимнастики

**«Вот такие мы большие»** для младшей группы

("Комплексы сюжетных утренних гимнастик для дошкольников" Л.А.Соколова, стр.33)

**Цель:** Укреплять здоровье и повышать работоспособность детей дошкольного возраста.

**Задачи:** Создать хороший эмоциональный настрой, закрепить различные виды ходьбы, бега, вырабатывать правильную осанку, учить легко прыгать, приседать. Воспитывать желание заниматься гимнастикой.

**Ход:**

***Вводная часть.***

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

Если будем заниматься,

Будем силы набираться!

Друг за другом встаньте в ряд,

Мы идем как на парад!

*Ходьба друг за другом по кругу.*

***Корригирующая ходьба по кругу***

*Инструктор читает стихотворение, дети выполняют движения.*

Вот какие мы большие! Вот такущие!

*Дети ходят на носках, руки вверх.*

Вот какие мы большие и сильнющие!

*Ходят в полуприседе, руки разведены в стороны и согнуты в локтях* *(«силачи»), пальцы собраны в кулачки.*

Очень, очень мы стараемся!

Физкультурой занимаемся!

*Ходят, высоко поднимая колени, руки в стороны.*

***Бег.***

*Инструктор.*

Маме мы помочь спешим

Быстро, быстро побежим!

*Обычный бег.*

*Инструктор.* Вдох и выдох. Отдохнем. Помогать опять начнем!

***Упражнение на восстановление дыхания***

*Руки через стороны вверх, до уровня плеч – глубокий вдох через нос, опустить руки выдох через рот.*

***Построение в круг.***

***Общеразвивающие упражнения.***

*Инструктор.*

Выше руки поднимаем,

Мы до папы дорастаем!

**«Дорастаем до папы»**

*И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.*

*Инструктор.*

Будем маме помогать,

Пыль умеем вытирать.

**«Вытираем пыль»**

*И.п.: ноги на «широкой дорожке», руки в стороны. Выполнять повороты влево-вправо. Повторить 4 раза в каждую сторону.*

*Инструктор.*

Мы в игрушки поиграли,

Тут же за собой убрали!

**«Собираем игрушки»**

*И.п.: ноги на «узкой дорожке», руки на поясе. Присесть, «поднять игрушку», вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз*

*Инструктор.*

Мы немножко отдохнем,

Помогать опять пойдем!

**«Отдыхаем»**

*И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Поболтать ногами, не касаясь ими пола. Отдохнуть. Повторить 4-6 раз.*

*Инструктор.*

Поработали на славу,

Что за дружная семья!

Мы похлопаем в ладоши,

Прыгнем выше - ты и я!

**«Попрыгаем, похлопаем!»**

*И.п.: ноги вместе, руки на поясе. Прыгать на двух ногах, хлопая в ладоши над головой. Повторить 3 раза по 5-7 прыжков в чередовании с ходьбой на месте.*

*Инструктор.*

Вдох, выдох, отдохнем.

Маме мы привет пошлем.

*Упражнение на восстановление дыхания.*

Дети: Мы хотя и малыши, помогаем от души!