

Комплекс утренней нейродинамической гимнастики с детьми старшей группы в ДОУ

Инструктор по физической культуре МАДОУ «Эврика» Фадеева И.Е.







Цель: способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма, через движение активировать работу межполушарных связей, помогая управлять физической, умственной и эмоциональной жизнью



Задачи:

- зарядить организм энергией, способствовать формированию положительных эмоций;
- повысить продуктивную работоспособность ребёнка;
- обеспечить гармоничное развитие физических качеств и межполушарного взаимодействия;
- улучшить мелкую и крупную моторику;
- стимулировать работу внутренних органов, органов чувств, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма;
- способствовать развитию памяти и мыслительной деятельности, творческих способностей

№	Содержание	Дозировка	ОМУ
Вводная часть			
1.	«Потягушки» И.п. Ноги врозь, руки внизу 1-2 поднять руки через стороны вверх 3-4 потянуться вверх за руками, растянуть позвоночник 5-6 опустить руки через стороны вниз	2 раза	На вдохе руки поднять, на выдохе опустить
2.	«Согревание ушек». Большой палец руки положить сзади ушной раковины и с помощью указательного и среднего пальцев растереть уши от мочек к верхнему краю ушной раковины, затем в противоположном направлении	10-12 сек	
3.	«Горячие щёчки» Большие пальцы рук, соприкасаясь друг с другом, расположены под подбородком, остальные пальцы, сложенные вместе находятся на щеках ближе к носу. Большие пальцы не двигаются, остальными пальцами выполняются круговые движения по щёчкам от носа к	10-12 сек	Обратить внимание на то, чтобы большие пальцы оставались на месте. Если круговые движения вызовут затруднения у детей, заменить их на похлопывания.

	ушам и обратно		
4.	«Взбодрись» Положить кончики пальцев рук на макушку и водить ими круговыми или граблеобразными движениями по всей поверхности головы	10-12 сек	
Основная часть			
	И.п. ноги врозь, руки в стороны 1-2 сжать кисти в кулак, при этом большой палец правой руки направлен вверх, большой палец левой руки прижат к ладони, голову повернуть направо 3-4 то же в другую сторону	4-6 раз	При повороте головы взгляд направлен на большой палец руки
5.	И.п. ноги врозь, руки на поясе 1 - 2 поднять плечи 3 - 4 поднять пятки 5 – 6 опустить плечи 7 - 8 поставить пятки	4-6 раз	Порядок можно менять. Ноги остаются прямые
6.	И.п. ноги врозь, руки согнуты, ладони расположены на уровне груди, слегка разведены и развернуты друг на друга, пальцы широко расставлены 1 - соединить кисти в «замок», пальцы правой руки сверху пальцев левой руки, левую ногу согнуть в колене, как при захлёсте голени 2 – И.п. 3 – то же с другим перекрестом пальцев рук, согнуть правую ногу 4 – И.п.	4-6 раз	Смотреть за тем, чтобы дети каждый раз меняли перекрест пальцев рук 
7.	И.п. ноги вместе, руки согнуты, предплечья // полу, расположены на уровне груди (одно над другим) Поочередное вращение предплечий от себя с наклоном вперед. Вернувшись в и.п., выполнить удар кулаком правой руки в раскрытую ладонь левой руки. За следующим разом руки меняются	15-20 сек	Вовремя наклона ноги прямые, вращение, удар выполнять сильными руками,
8.	И.п. широкая стойка, руки прямые в стороны («звёздочка») 1- поворот направо, левой ладонью хлопнуть по правой ладони 2- и.п. 3- наклон вперед, правой рукой коснуться левой ступни 4- и.п.	4 раза	Ноги в и.п. ставятся на расстояние шире плеч. Рука, к которой выполняется поворот, не подвижна

			 
9.	То же упражнение в другую сторону	4 раза	
10.	И.п. стоя на одной ноге, носок свободной ноги у колена опорной ноги; руки согнуты, пальцы рук касаются плеч 1 - 2 выпад в сторону, руки на колени 3 - 4 и.п.	По 4 раза с обеих ног	<p>Стараться выпад делать широкий, следить за ногами, чтобы одна нога всегда была прямой, в и.п. удерживать равновесие. (можно предложить детям самим определить положение рук)</p>  
11.	И.п. присед, руки сложены как «за партой» 1 - 2 встать, предплечье правой руки поднять вертикально 3 - 4 и.п. 5 - 8 то же с другой руки	4-6 раз	<p>Следить за правильным положением рук, ног, корпуса. (можно провести это упражнение в игровой форме, задавая вопросы, например: кто самый умный?, кто самый ловкий? И т.д.)</p>  
12.	И.п. стоя на одной ноге, пятка свободной ноги у колена опорной ноги с внутренней стороны, руки на поясе 1 - коснуться пяткой свободной ноги колена с внешней стороны опорной ноги 2 - и.п.	По 8 счетов с каждой ноги	<p>Пятка свободной ноги должна находиться на уровне колена, голень двигается вправо и влево, бедро при этом на месте остется. Стараться удерживать равновесие.</p>

			
13.	И.п. упор лёжа сзади согнув ноги Упр. «каракатица», двигаясь на месте вокруг себя. На команду «уголок» остановиться в положении «уголок».	25-30 сек	<p>«Каракатицу» выполнять в правую и левую стороны. При выполнении «уголка» ноги прямые, носки на уровне глаз, спина прямая, руки в стороны.</p> 
14.	И.п. упор лёжа 1 – ладонью правой руки коснуться локтя левой руки 2 – и.п. 3 - 4 то же с левой руки	20 – 30 сек	Следить за положением корпуса, ноги прямые.
Заключительная часть			
15.	Игровое упражнение «Дружные прыжки». Дети делятся на команды, строятся в колонны. И.п. основная стойка, ладонь правой руки расположена на правом плече впереди стоящего ребёнка, левая рука на поясе На команду «прыжки» дети выполняют прыжки вправо и влево, руки на голове, на команду «лови» дети останавливаются в и.п.	2-3 раза	Во время упражнения соблюдать чёткое построение, выполнять прыжки правильно, вместе. Побеждает команда, которая лучше сделает прыжки и быстрее всех на сигнал построится в и.п.
16.	Игровое упражнения «Весёлые прыжки» Дети делятся на команды, строятся в шеренги. И.п. ноги врозь, руки находятся на коленях соседа справа и соседа слева, на команду «прыжки» дети выполняют прыжки на одной ноге вокруг себя, руки при этом согнуты, скрещены в предплечьях, пальцы касаются плеч, на команду «лови» дети останавливаются в и.п.	2-3 раза	
17.	Дыхательное упражнение «обнимашки» На вдохе поднять руки через стороны вверх, на выдохе опустить руки через стороны, обхватив свои плечи накрест, как бы «обнять себя»	2-3 раза	Вдох делать глубокий, при обхвате руками плеч, руки каждый раз менять (один раз правая рука сверху, второй раз – левая)

