**Конспект утренней гимнастики для раннего возраста, направленный на формирование самосознания и основ нравственно-патриотического воспитания**

**Тема «Три цвета Родины»**

**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.

**Программные задачи:**

*Оздоровительные:* обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

*Образовательные:*

* Формирование самосознания и основ нравственно-патриотического воспитания.
* Получить знания о своей Родине – России; городе, в котором они живут.
* Закрепить знания о Российском флаге.
* Закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки ходьбы, наклонов в сторону, умение выполнять движения по команде под музыку.

*Воспитательные:*

* Воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
* Прививать любовь к своей стране, к своему городу.

**Предварительная работа**: проведения комплекса ОРУ на физкультурных занятиях. Знакомство детей со своей Родиной – Россией: беседа о Родине, рассматривание фотографий. Знакомство с флагом России, чтение стихотворения:

Российский флаг

Белый цвет как облака

Синий – синяя река,

Красный – яркий, как маяк.

Вместе все – российский флаг.

Гордо реет над страной, нашей родины большой,

Сильной, славной и красивой,

Над бескрайнею Россией!

**Индивидуальная работа:** помощькаждому ребенку выполнить комплекс ОРУправильно, указания, поощрения.

**Методы и приемы**: частичное объяснение, указания, распоряжения, зрительные ориентиры, музыкальное сопровождение, тактильно-мышечный прием, поощрения.

**Оборудование:** музыка, флажки каждому ребенку.

**Место проведения:** спортивный зал.

**Одежда детей**: футболка, шорты.

**Ход мероприятия:**

**1. Вводная часть.**

*Воспитатель обращает внимание детей на «волшебный клубочек», лежащий на полу.*

- Ребята, какой необычный гость! Давайте, мы будем передавать клубочек друг другу, и желать друг другу: - «Доброе утро!».

Дети, мы с вами не только друзья. Мы – жители одной страны. Вы знаете, как она называется?

*Ответы детей.*

**Воспитатель. –**На Земле много чудесных стран, но Россия – единственная, необыкновенная, потому что это – наша Родина! Родина – значит родная.

*Читает отрывок из стихотворения В. Степанова:*

– Что мы Родиной зовем?

Дом, где мы с тобой живем.

И березки, вдоль которых

Рядом с мамой мы идем.

-У всех нас есть Родина – наша огромная страна, но есть еще и «малая» Родина. Это место, где мы родились, где живут наши родные: мама, папа, братья, сестры. Ваша «малая» Родина – это город, в котором вы живете. Вы знаете, как он называется?

*Ответы детей.*

**Воспитатель.**

– Утром рано мы встаем,

Город видим за окном.

Он проснулся, он живет,

Нас на улицу зовет.

**Воспитатель.**

– Дети, вы хотите погулять по нашему городу? *Ответы детей.*

*Раздать детям флажки России.*

Воспитатель: - Ребята, это Российские флажки. Мы с вами познакомились с ним на занятии.

**2. Основная часть**

**Воспитатель.**

- Закройте глаза и представьте, что мы не в детском саду, а пошли с флажками гулять по улицам города.

Ходьба вокруг стульчиков (20 секунд).

Дыхательное упражнение: вдох, ненадолго задержать дыхание, продолжительный выдох (2 раза).

И. п.: стоя, флажок внизу

***1 «Подняли – опустили»***

Как у наших, у ребят

Флаги празднично горят

Руки выше поднимите

И флажками помашите.

И. п.: стоя, флажок внизу

1- поднять

2- помахать

3- опустить.

*Темп умеренный. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.*

*Указание детям:* Крепко держать флажок в руках.

***2 «Покажи друзьям»***

Машем вправо, машем влево

Всех друзей мы позовём

Повернёмся, улыбнёмся

И с флажком гулять пойдём.

1-4 - повороты вправо – влево, ноги стоят на месте; 4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью.

*Темп умеренный. Повторить 4 раза. После выполнения упражнения – отдых – подтянуться, расслабиться.*

***3 «Наклоны»***

Наклонюсь, возьму флажок,

Помашу немножко.

Помаши и ты, дружок,

И верни на ножки.

И.п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  
руки в упоре сзади;

1 – наклониться, взять флажок;

2 – помахать над головой;

3 – положить на ноги.

*Темп умеренный. Повторить 3 раза. После выполнения упражнения – отдых – подтянуться, расслабиться.*

***4 «Прыжки»***

Вот какой у нас флажок

Яркий и красивый.

Прыгай выше с ним, дружок,

Набирайся силы.

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1 - 8 – прыжки на месте.

*Темп умеренный. 6 – 8 подпрыгиваний. Повторить 2 раза. Дыхание произвольное.*

**3. Заключительная часть**

Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальчиками рук (20 секунд).

**Воспитатель.**

- А сейчас все представляем, как мы обратно в детский сад шагаем.

Речевка:

Мы по городу гуляли и с флажками поиграли.

Все Здоровы,

Всё в порядке,

**Спасибо утренней зарядке**

Дети выполняют ходьбу по залу в течение 20 секунд.

Воспитатель.

- Ребята, вы сегодня молодцы, все выполнили упражнения, никто не ленился, поэтому заслужили вкусную награду. Но перед едой необходимо помыть руки.

Дети отправляются на завтрак.

**Методические указания к проведению зарядки:**

1. Содержание утренней гимнастики составляют упражнения, рекомендованные программой для данной возрастной группы. Представленную утреннюю гимнастику составляют упражнения, освоенные детьми на физкультурных занятиях: знакомые упражнения выполняются более правильно и это повышает эффективность их влияния на детский организм; кроме того, сокращается время на объяснения и показ упражнений.
2. Комплекс утренней зарядки для детей проводится до еды, натощак.
3. Соблюдение гигиенических требований к проведению утренней зарядки: выполнить проветривание и влажную уборку в помещении.
4. При выполнении упражнений для зарядки очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
5. Нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
6. Один комплекс используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 новых упражнений
7. Общеразвивающие упражнения рекомендуется укладывать в счет. Чаще всего на 4 и 8 счетов.
8. Спортивный инвентарь раскладывается заранее.
9. Воспитатель выполняет движения, стоя перед группой, зеркально, что облегчает занимающимся копировать упражнения.
10. На протяжении всей утренней гимнастики педагог неоднократно привлекает детей к их выправке, осанке, напоминает о дыхании, оказывает физическую помощь отдельным детям, делает указания, подбадривает.
11. В процессе утренней гимнастики воспитатель следит, чтобы каждое упражнение заканчивалось хорошим выпрямлением туловища, что способствует укреплению мышц, поддерживающих прямое положение тела, а также закреплению навыка правильной осанки.
12. Необходимы четкие исходные положения и зафиксированные промежуточные положения
13. Воспитатель постепенно приучает детей действовать одновременно, в общем, для всех темпе, более настойчиво приучает детей к правильному положению корпуса во время выполнения упражнений.
14. Воспитатель лишь напоминает схему упражнения, последовательность его частей, например: «Поставили ноги пошире, руки на пояс, наклоны вперед. Начали! Раз – два – три, выпрямились». И далее, уже по ходу упражнения, ни теряя ритма движения, продолжает пояснения, выдвигая требования к правильности движения: «Ниже, ниже наклонить, посмотрели на меня, выпрямились. Повторим еще раз, – говорит воспитатель, на мгновение, оставив группу: он заметил, что большинство детей сгибают ноги во время наклонов. – Ножки держать прямыми. Раз – два – три, пониже, выпрямились».
15. Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей выполняется под музыку.