Касамгалиева Наталья Владимировна

 **«Утренняя гимнастика на основе устного народного творчества- фольклора»**

Как скучно делать утреннюю зарядку под «раз-два-три»… Общеизвестно, что приобретенный с утра заряд хорошего настроения помогает человеку сохранить трудовую активность на целый день. Скучная гимнастика, выполненная ребенком под счет и никак не окрашенная положительными эмоциями, вряд ли придаст бодрости. Довольно часто приходиться наблюдать такую картину: дети на зарядке бывают вялыми, выполняют движения не охотно, пассивно.

Нелишне будет напомнить, что основная задача утренней гимнастики- это перевести ребенка из сонного, заторможенного состояния в бодрое, активизировать его внимание и содействовать переходу к более интенсивной деятельности. Устное народное творчество является действенным средством для решения вышеперечисленных задач. Посредством фольклора легко и быстро устанавливается связь между взрослым и ребенком, формируется художественный вкус, нравственные представления. Фольклор можно сочетать с двигательными упражнениями и оздоровительными мероприятиями. Использование фольклора в утренней гимнастике может повысить двигательную активность ребенка в течение дня.

Известно, что дети хорошо усваивают то, что им интересно и доступно в силу их возраста. Возраст 3-5 лет в педагогике считается периодом условной самостоятельности. С этого момента ребёнок пытается перейти от подражания действий взрослого к выполнению его косвенных инструкций. В 5-6 лет дети проявляют индивидуальное творчество, самостоятельность, благодаря уже достаточному двигательно-познавательному опыту.

Чтобы фольклор вошёл органичной частью в жизнь ребёнка, взрослый предварительно должен сам хорошенько овладеть им. Для этого необходимо придерживаться определенных правил:

* Необходимо проговаривать многократно фольклорный материал. Сопровождать его выразительной мимикой, жестами. Заранее отрепетировать двигательные задания, которые собираетесь предложить.
* Все движения необходимо выполнять в такт речитативу.
* Поощрять любые попытки ребёнка проявить инициативу.
* После каждых 3-4 упражнений, сложных по усвоению, использовать одно упражнение на релаксацию.

Упражнения, сопровождающиеся стихотворными текстами, повышают интерес к двигательной активности, улучшают настроение, развивают чувство ритма, воображение и эмоции.

 Утренняя зарядка с элементами фольклора для детей 5-6 лет

 « На ярмарке народных промыслов»

Инструктор: Ребята! Сегодня мы отправимся на ярмарку, где свои изделия представляют народные мастера. На нашей ярмарке вы увидите и кружевниц, и мастеров по плетению лаптей, и ткачей, и гончаров. Итак, отправляемся в путь!

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Стихотворное сопровождение | Последовательность выполнения действий, дозировка нагрузки | Методические указания |
| Собирайся, народ!В гости ярмарка зовёт,Весёлая, расписная,Пестрая, заводная! | Ходьба по кругу- 10 с | Темп умеренный.Осуществление контроля за осанкой |
| Ярмарка огневая, яркая!Ярмарка плясовая, жаркая!Гляньте налево — лавки с товаром!Гляньте направо — веселье даром! |  Ходьба приставным шагом зигзагообразно- 20с | Темп медленный.Руки на поясе. Вербальные указания на изменение направления движения |
| Мы по ярмарке гуляем,Всем подарки покупаем.Ах, какая красота,Праздничная суета! | Ходьба змейкой, дети берутся за руки -20с | Темп умеренный.Осуществление контроля за темпом движения первых и последних детей в цепочке |
| А на ярмарке что есть,Вам всего не перечесть.Птички, зайчики, вертушки,Куклы, мишки, погремушки. | Ходьба на пятках по диагонали- 20 с | Темп медленный.Педагог вербально определяет направление движения |
| Появляются матрешкиВ этом сказочном дворе,Разрисованные плошки.Всё на радость детворе. | Ходьба на носках по кругу- 10с | Темп умеренный.Спина прямая, руки в стороны |
| Кони глиняные мчатсяНа подставках что есть сил,И за хвост не удержатьсяЕсли гриву упустил. | Бег на носках -20 с  | Темп умеренный.Осуществление контроля за дистанцией между детьми |
| Мы на карусели сели,Закружились карусели.Но сначала еле- еле,А потом, потом,Все бегом, бегом, бегом. | Бег с ускорением по кругу,дети берутся за руки -20с | Темп от медленного к быстрому. Осуществление контроля за согласованностью и ритмичностью движений всех детей |
|  *Упражнение на восстановление дыхания)*Хватит, хватит- прибежали,Потянулись, подышали! | И.п.- о.с. 1- руки вверх-вдох, 2- выдох; 3-4- повторить. Повторить 5 раз | Темп медленный. Осуществление контроля дыхания |
| *Перестроение в шахматном порядке* |   | Команда педагога на перестроение.Осуществление контроля за дистанцией между детьми. |
| *ОРУ без предметов**1.Русский платок*Разноцветные платки,Набивные шали.Сколько женщин на Руси вПраздник украшали! | И.п.- ноги «дорожкой», руки согнуты, пальцы сжаты в кулаки. 1- вытянуть руки вперед; 2- и.п.; 3-4 –повторить движение (движение ткача).Повторить 6-8 раз | Темп умеренныйРуки напряжены |
| *2. Дымковская игрушка.*Расписные медвежата,Барыни, коньки, утята.Расписные даже хрюшки,Царство дымковской игрушки. | И.п.- о.с., руки на поясе. 1- отвести локти назад до сведения лопаток; 2- и.п. Повторить 8 раз | Темп медленный.Осуществление контроля за сведением лопаток. Без резких движений. |
| *3. Кузнецы*Кузнец работает в кузнице,Бьёт молотом по наковальне.Стук слышен даже на улице:Тук-тук по железу и стали! | И.п.- ноги на ширине плеч, руки вверх. 1.- наклон вперёд с одноименным отведением рук назад; 2- и.п. Повторить 6-8 раз | Темп умеренный.Наклон низкий. Колени не сгибать. |
| *4. Узоры гжели*Все изделия из ГжелиФон имеют только белый.А на нём лишь белый цвет.А других здесь красок нет. | И, .п.- о.с. руки на поясе. 1-оставить ногу вперед на носок; 2- поднять её вверх; 3- на носок; 4- и.п. То же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой. | Темп умеренный. Осуществление контроля за ритмичностью движений, сохранением равновесия |
| *5. Обрабатываем лён.*Лен собрали,Отмочили, расчесали,Полотна наткали, в рулоны скатали. Сарафаны сшили,плясать ходили. | И.п. –о.с., руки вверх.1-поднять согнутую ногу с одновременным махом рук назад (чесание льна); 2- и. п.Повторить по 3-4 раза поочередно обеими ногами | Темп умеренный.Движения энергичные. Осуществление контроля за координацией движений рук и ног. |
| *6. Сувенир из Жостова*.Вот Жостовский черный изящный поднос.С букетом из лилий, пионов и роз. | И. п. –о.с. 1-присесть, разводя колени и отрывая пятки от пола, руки за голову 2- и.п. Повторить 6-8 раз | Темп умеренный.Спина прямая. Держать равновесие. |
| *7. Городецкая роспись*Городецкий конь бежит, Вся земля под ним дрожит.Птицы яркие летают,И кувшинки расцветают!  | И.п. –о.с. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Повторить 4-5 раз | Темп быстрый.Осуществлять контроль за прыжками. |
| *8. Вдох-выдох (упражнение на восстановление дыхания)*Птица-свиристелка,Звонкая поделка!Ну-ка, ну-ка говори,Что там у тебя в нутрии? | И.п.- о. с. 1-2- руки в стороны- вдох; 3-4- и. п.-выдох.Повторить 6 раз. | Темп медленный.Осуществление контроля за дыханием. |
| *Хоровод*Зазываем мы народВ ярмарочный хоровод!Солнышко, солнышко, золотое донышко.Гори, гори ясно, чтобы не погасло.Побежал в саду ручей,Прилетело сто грачей,А сугробы тают, тают,А цветочки подрастают. | Идут по кругу взявшись за руки.Бег по кругу.Руки в стороны, «летят» по кругу.Приседания.Встать, поднять руки вверх. |  |
| *Речевка*Как же долго мы гуляли,Мы уже совсем устали…До свидания, пока,Удалая ярмарка!!! |  | Фраза произносится на выдохе. |
|  |  |  |

 Библиографический список

1.«Примерная основная образовательная программа дошкольного образования «Мозаика» / авт.-сост. В.Ю. Белькович, Н.В. Гребёнкина, И.А. Кильдышева. — М.: ООО «Русское слово — учебник», 2014. — 464 с. — (ФГОС ДО. Программно-методический комплекс «Мозаичный ПАРК»).

2.Мельникова А.Н. «Русский детский фольклор»,- М.: Просвещение.1987.

3.Немеровский В.М. «Физические упражнения и игры на основе фольклора» Методическое пособие.: «Русское слово». 2020.

4.Селиванов Ф. М. «Хрестоматия по фольклору»-М.: Просвящение, 1972.