



Утренняя зарядка (комплекс упражнений)

Утренняя зарядка для детей - это бодрость, здоровье и хорошее настроение. Если вы научите своего ребенка начинать утро с комплекса гимнастических упражнений, то ваш малыш будет меньше болеть, будет всегда бодр, активен и счастлив..

Утренняя гимнастика настраивает детей на активность, бодрит, вырабатывает полезную привычку и укрепляет здоровье.



Принципы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста

При проведении утренней гимнастики с дошкольниками важно соблюдать меру и не переутомлять их. Кроме того, нужно придерживаться следующих принципов:

- За одно занятие выполнять не более 10 упражнений.
- Количество повторений каждого элемента — 5.
- Проводить зарядку надо в 3 этапа: разминка, развивающий комплекс и укрепляющие упражнения.
- Дошкольный возраст предполагает выполнение зарядки в игровой форме.
- Ребенок должен дышать носом.
- В каждом занятии должно быть по 1 упражнению на разные части тела: плечи и руки, спину, грудной отдел, живот, ноги.



Разминка выполняется всего пару минут. Сначала это просто хождение по кругу, затем — ходьба на носочках и пятках, прыжки, хождение боком и спиной, бег. После этого можно переходить к основному комплексу упражнений.



Развивающие комплексы упражнений для детей 2-4 лет

Развивающие упражнения для малышей выполняются на разные группы мышц. В течение 5 минут нужно выполнить по 1 элементу из представленных комплексов.

Комплекс упражнений для рук и плеч:

- **«Баюшки-баю».** Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Наклонять голову то к левому, то к правому плечу, стараясь дотянуться до них ухом.

- **«Птенчики».** Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Вытянуть руки в стороны и делать ими взмахи вверх-вниз с разной амплитудой. Широкий взмах — как большая птичка, маленький взмах — как птеник.

- **«Паровозик».** Занять положение как в предыдущем упражнении. Согнуть руки в локтях и вращать ими вперед, имитируя движение поезда.

Комплекс упражнений для верхней части тела:

- **«Пение птиц».** Встать ровно, немного расставить ноги, руки по швам. Наклонить корпус вперед, одновременно отведя прямые руки за спину. Сказать «чик-чирик» и занять исходную позицию.

- **«Выгляни в окно».** Сесть на стул, ноги согнуты, ладони на коленях. Наклонить корпус вперед, вытянуть шею и повернуть голову в сторону, как бы выглядывая в окно.

- **«Охи-Ахи».** Стоя, слегка расставить ноги, руки на талии. Повернуть корпус вправо и, расставив руки, сказать «Ах». Затем занять исходную позицию, повернуться в левую сторону и сказать «Ох».

Упражнения для ног:

- **«Мячи».** Прыжки на месте чередуются с ходьбой.

- **«Едем по горам».** Встать ровно и идти вперед, сначала немного сгибать ноги, постепенно приседая, затем разгибать. Выглядит это, как будто машина едет с горы на гору.

- **«Струна».** Встать прямо, ноги вместе, руки на талии. Подняться на носочки и потянуться макушкой к потолку.



Укрепляющие упражнения для детей 2-4 лет

Завершают утреннюю гимнастику укрепляющие упражнения, которые направлены на постановку правильного дыхания и ровной осанки.

Упражнения для правильного дыхания:

- **«Надувной мяч».** Встать прямо, одну ладонь положить на живот. Постепенно вдыхать воздух носом, округляя живот, как будто мяч надувается. Затем выдохнуть, сдув живот и произнеся звук «ссс».

- **«Змея».** Стоя ровно, руки вытянуть вперед, а кисти сложить в кулачки. Наклонить корпус вперед и, делая выдох, произнести звук «шшш». Возвращаясь в исходную позицию, сделать вдох.

Упражнения для ровной осанки:

- **«Полет птицы».** Лечь на живот, расставить руки в стороны и оторвать грудь от пола. Задержаться на пару секунд и занять исходную позицию.

- **«Африканцы».** Подготовить заранее небольшой пакетик с песком. Встать ровно, расположить его в центре макушки и ходить по кругу, периодически поднимаясь то на носочки, то на пятки. Стараться удерживать мешочек без помощи рук.

Комплекс для профилактики плоскостопия:

- Сесть на пол, обхватить стопами резиновый мячик и перекладывать его, то влево, то вправо.

- Разложить на полу веревку. Ухватить ее пальцами ног и переложить в другое место.

- Положить на пол длинную палку. Ходить по ней босиком прямо и боком, удерживая равновесие.





Комплекс упражнений утренней зарядки для детей 4-6 лет

Дошкольный возраст — период, когда дети учатся всему новому, играючи. Для детей старше 4-х лет занятия гимнастикой следует несколько разнообразить, добавив новые упражнения. Кроме того, продолжительность тренинга может быть на 5 минут больше.

Комплекс упражнений для детей 4-6 лет может выглядеть следующим образом:

- **«Тянемся к солнышку».** Встать ровно, руки по швам. Сделать вдох, вытянуть руки над головой и отставить правую ногу назад, опереться на носок. Затем сделать выдох и занять исходную позицию. Выполнить то же самое с левой ногой.
- **«Широко и высоко».** Из того же начального положения нужно со вдохом вытянуть руки в стороны, затем с выдохом занять стартовую позицию. После чего надо глубоко вдохнуть и вытянуть руки вверх; выдох — начальная позиция.
- **«Пропеллер».** Встать ровно, вытянуть руки в стороны. Выполнять круговые движения кистями сначала вперед, затем назад.
- **«Вентилятор».** Упражнение аналогично предыдущему, только совершать круговые движения руками нужно полностью, а не только кистями.
- **«Ножнички».** Вытянуть руки перед собой и поочередно их скрещивать.
- **«Где мама?».** Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Выполнять повороты головой в стороны.
- **«Качалка».** Встать прямо, руки на талии, ноги слегка расставлены. Наклонять корпус влево — вправо через исходную позицию.



- **«Веер».** Надо ходить по кругу, меняя положение рук. Сначала развести их в стороны, затем поднять над головой, потом опять в стороны и вниз. Ходить с каждым положением рук нужно приблизительно по 10 секунд.



- **«Сели-встали».** Встать ровно, руки на талии. Присесть, вытянуть руки перед собой, затем занять исходную позицию. Важно, чтобы спина была ровной, а стопы не отрывались от пола.

- **«Собираем урожай».** Сесть на пол и расставить широко ноги. Поочередно тянуться то к одной ноге, то к другой, стараясь ухватиться за стопу.



- **«Кукла на веревочках».** Встать прямо, руки вытянуть перед собой. Одновременно поднять одну руку и опустить другую. Затем занять исходную позицию и выполнить движение руками в обратном направлении.

Помимо выполнения утренней зарядки, детям дошкольного возраста будут полезны подвижные игры.

**"Здоровье в порядке
спасибо зарядке!"**