

Комплекс утренней гимнастики для детей дошкольного возраста 3-4 лет



Инструктор по физической культуре
Петрова Е.А.

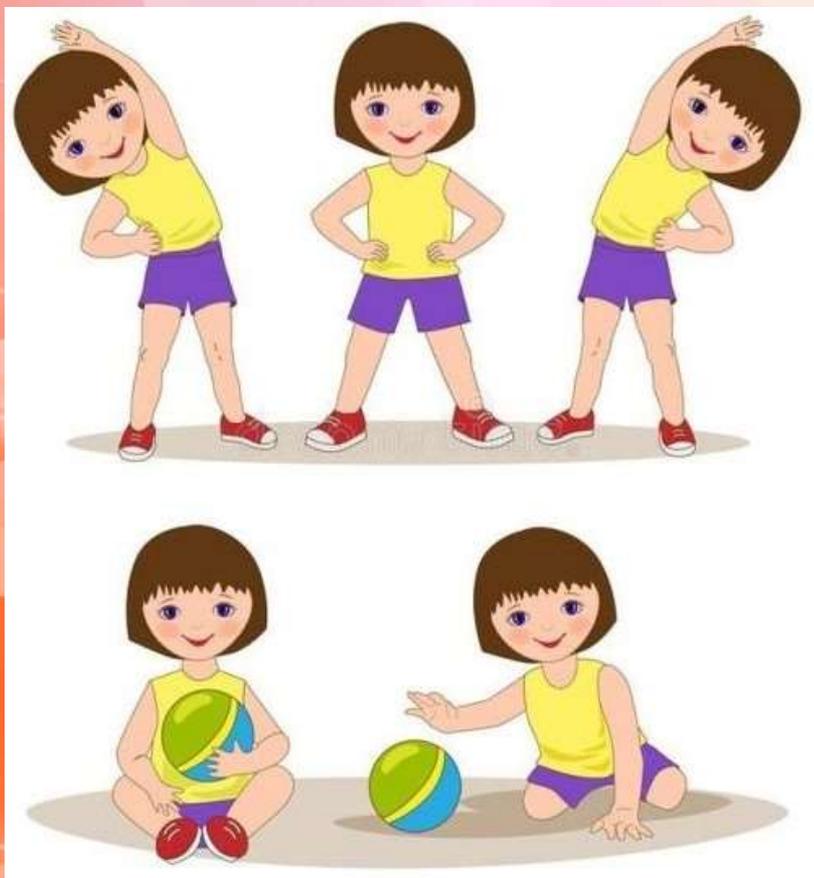
КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ?

- ❖ **Регулярной, систематической.** Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- ❖ **Умеренной.** Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- ❖ **Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- ❖ **Постепенной.** От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- ❖ **Разнообразной.** Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ ?

- ❖ Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено.
- ❖ Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
- ❖ Продолжительность зарядки не должна превышать 5 - 6 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.
- ❖ Повторяемость 4 упражнений (4-5 раз).
- ❖ Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.
- ❖ Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.
- ❖ Родители выполняют утреннюю гимнастику вместе с детьми.

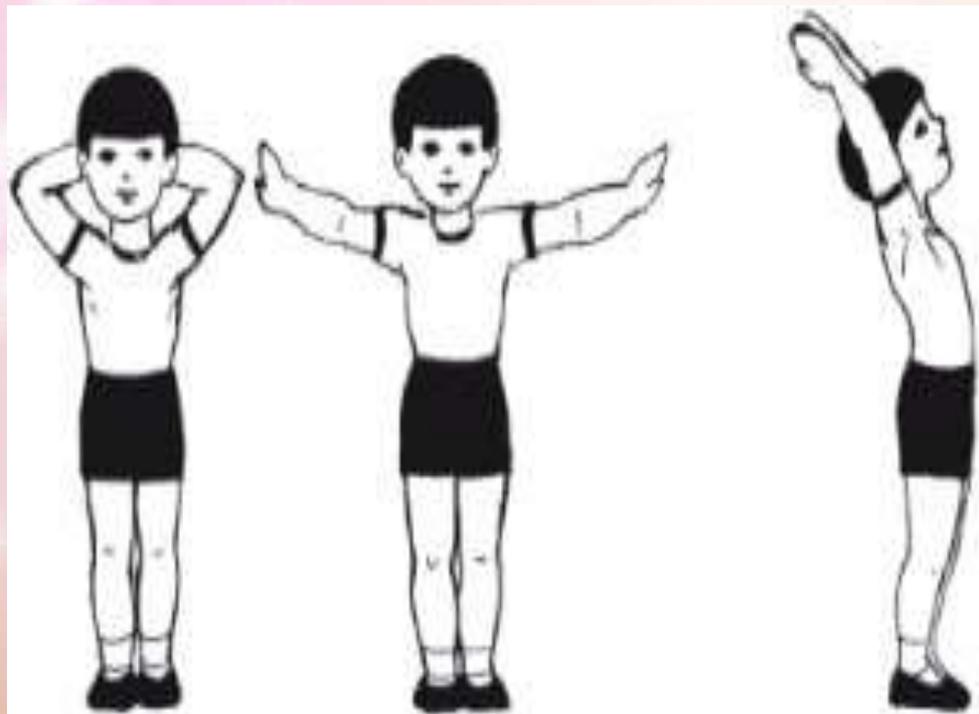
КОМПЛЕКС ИНТЕРЕСНОЙ УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



Во время утренней зарядки предлагайте ребенку выполнять движения подобно животному, сказочному персонажу, то есть переводите все в игровую форму. Вот лишь небольшое количество примеров, как можно обыграть скучные упражнения.

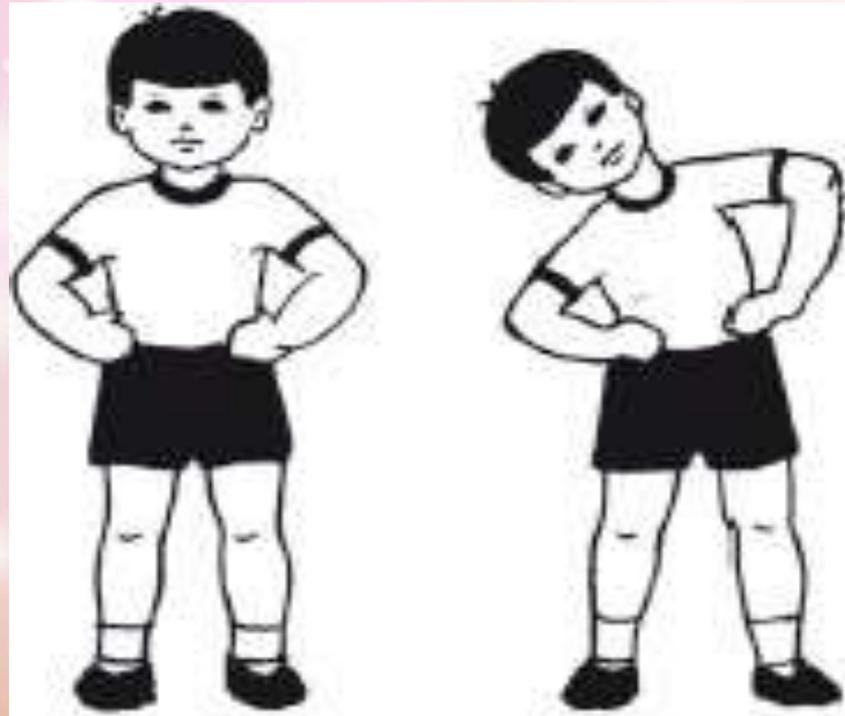
«СОЛНЫШКО»

Ребенок стоит прямо, затем поднимает ручки через стороны и тянется вверх, к солнышку, или заводит их за голову, прогибаясь назад, а затем тянется вверх. Можно ручками помахать вверху, поприветствовать солнышко, разогнать тучки и т.д.



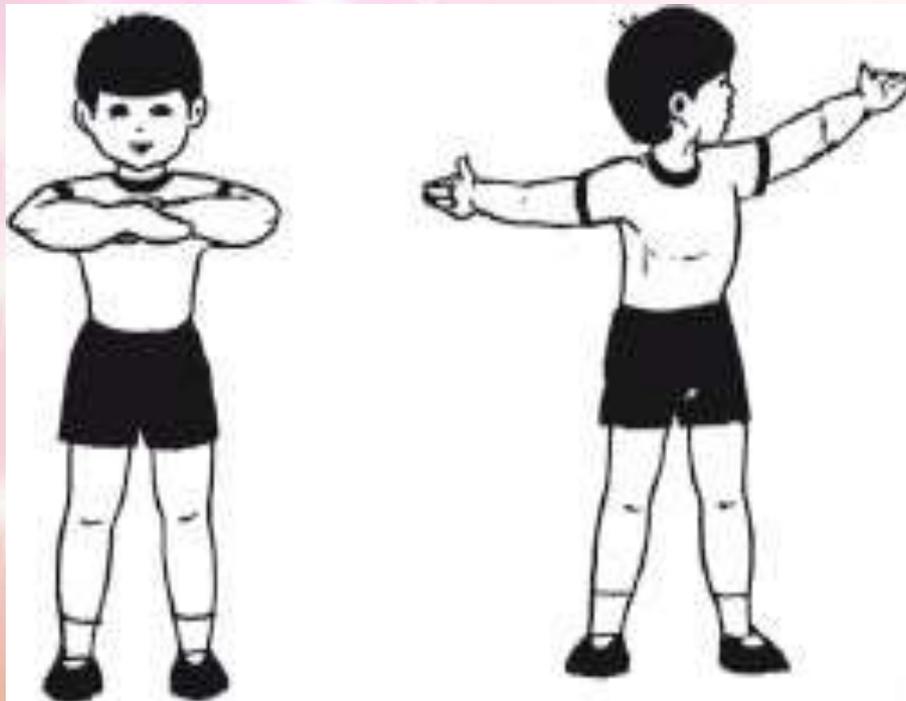
«Часики»

Пусть ребенок поставит руки на пояс и делает наклоны телом вправо-влево, имитируя тиканье часиков .



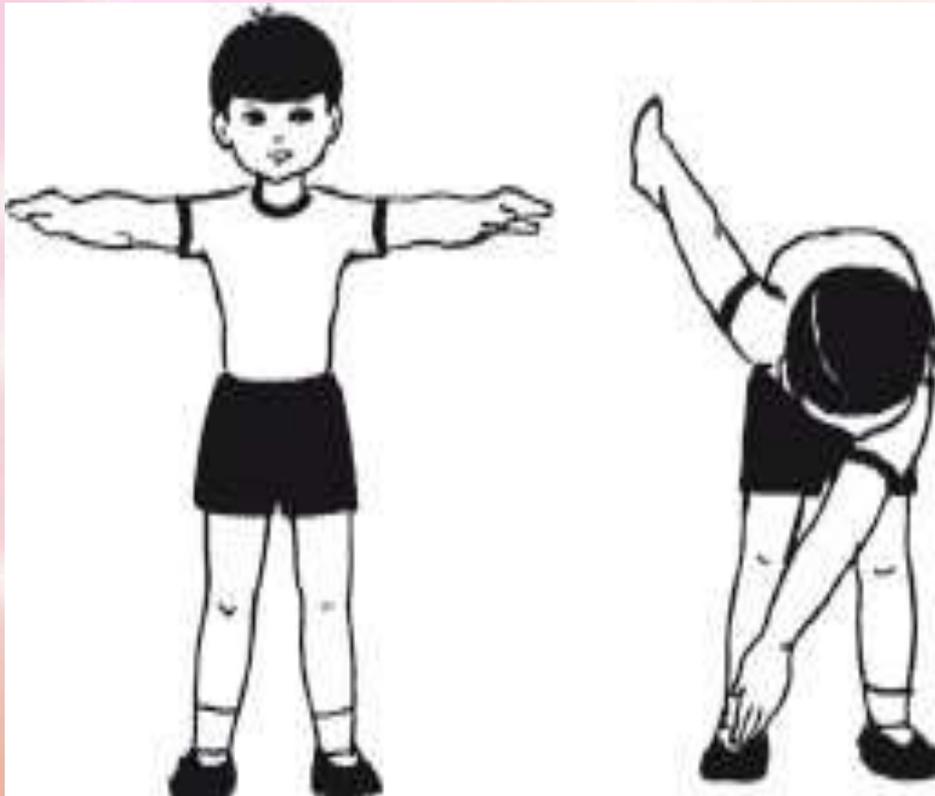
«Большая рыбка»

Ребенок сгибает руки в локтях, держа параллельно полу на уровне груди. Поворачиваясь вправо и влево, широко разводит руки. Можно приговаривать, какую большую рыбку поймал малыш.



«Мельница»

Пусть ребенок поставит ноги на ширину плеч и делает пружинящие наклоны по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, вторую руку отводя назад.



«Гномик-великан»

Держа руки на поясе делаем приседания, показывая, какие маленькие гномики и высокие великаны.

