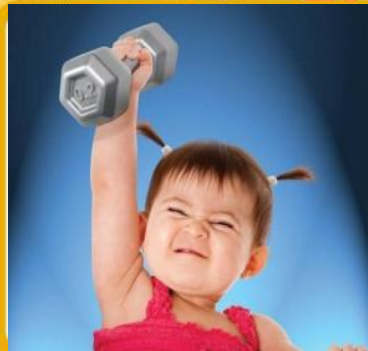


Утренняя гимнастика для детей



советы родителям

Руководитель физического воспитания Кузьминых М.Н.

Для чего нужна утренняя гимнастика?

- Утренняя гимнастика позволяет организованно начать день, способствует четкому выполнению режима дня, что решает воспитательные задачи.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это еще и станет хорошей традицией.
- С помощью утренней гимнастики ребенок, да и взрослый, быстро стряхнет с себя остатки сна и включится в дневной ритм. Она нацелена на то, чтобы переход между сном и бодрствованием сделать мягким и гармоничным.



Какой должна быть утренняя гимнастика?

- В первую очередь *регулярной, систематичной*. Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Старайтесь как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной*. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- *Постепенной*. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.



- **Доступной.** Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо и качественно его выполнить
- **Разнообразной.** Включайте в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывайте названия для упражнений («самолет», «петушок», «зайчик», «ракета»)
- Во время зарядки не используются однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед).



Время и продолжительность утренней гимнастики.

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- **3-4 года 5-7 минут;**
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 6-8 для детей старшего дошкольного возраста.



Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

- **Вводная часть** подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.
- Во второй, **основной части** ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнения на полу, прыжки.



- В заключительную часть входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- Пальчиковые гимнастики,
- Упражнения для глаз,
- Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.
- Игры малой подвижности.

После чего принять водные процедуры (умыться, обтереться).



Чего не следует делать!

- ➔ **Принимать пищу перед гимнастикой!**
- ➔ **Если ребенок плохо себя чувствует или заболел!**
- ➔ **Раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения!**
- ➔ **Проводить зарядку в плохом настроении!**
- ➔ **Надевать на ребенка тесную и теплую одежду!**



Что нужно знать родителям!

Первое, что хотелось бы отметить, ребенку нужно правильно дышать.

Через нос. Чтобы лучше это контролировать, включайте упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»).

Занимайтесь вместе с ним.

Контролируйте безопасность ребенка, но не подавляйте его активность.

Сравнивайте достижения ребенка только с его личными прошлыми результатами

Побольше хвалите его за успехи и вселяйте уверенность.



ПРИЛОЖЕНИЕ

*Комплексы утренней гимнастики для детей
3 – 4 лет.*



Комплекс ОРУ «Дружная семья»

Ходьба по комнате.

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:
«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед.
Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить
4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний;
непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.



5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Кто живет у нас в квартире?»

Взрослый произносит текст и показывает движения, ребенок повторяет.

Кто живет у нас в квартире? *Шагают на месте.*

Раз, два, три, четыре. Будем мы сейчас считать — Раз, два, три, четыре, пять! *Хлопают в ладоши.*

Мама, папа, брат, сестра — Сосчитаю всех едва! *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Самый главный — это я, *Прикладывают руки к груди.*

Вот и вся моя семья! *Поднимают руки вверх, затем медленно опускают вниз.*



Весёлая зарядка с воробышком



1. Воробышек маленький,
Птенчик удаленький
По полю гуляет —
Зарядку начинает!



2. Головою вправо-влево покрутил,
На зарядку ребятшек пригласил.





3. Крылышками воробей
К небу потянулся —
Золотому солнышку
Мило улыбнулся!

4. Чтобы всюду быстро
Воробью летать,
Нужно ему крылышки
Утром разминать.



5. Наклонись ты
Клювиком до земли —
Зернышко воробышку
Там найди!



6. Наш воробышек с ветром играет -
Повороты влево-вправо выполняет!



7. Воробей по кругу скачет -
Любит прыгать,
Словно мячик!

8. На площадку вышел кот -
Воробьи убегают,
Ну а все малыши
Воробьям помогают!



Лесная зарядка.

1.

На лесной полянке в ряд,
Звери делают зарядку.
Заяц головой вращает-
Мышцы шеи разминает.

Делает старательно каждое движение,
Очень ему нравится это упражненье.

Полосатенький енот
Изображает вертолёт:

Лапками машет назад и вперед,
Словно собрался в далёкий полёт.

Серый волк немного сонный,

Выполняет он наклоны:

«Ты, волчишка, не ленись!

Вправо, влево наклонись,

А потом вперёд, назад,

Получишь бодрости заряд!

Медвежонок приседает,

От пола пятки отрывает,

Спинку держит прямо-прямо!

Так учила его мама.

Ну а белки, словно мячики

Дружно прыгают и скачут!





СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

