

# Утренняя зарядка для детей 1-4 классов



Выполнила:  
Графова Анна

В здоровом теле – здоровый дух, и этот дух нужно развивать с самых малых лет. Этот ритуал не просто укрепляет организм, но и несет множество важных функций.



Ученые доказали, что зарядка ускоряет процесс пробуждения, улучшает общее состояние физического здоровья, укрепляет силы и добавляет уверенности. Особенно важной является утренняя зарядка для детей дошкольного и школьного возраста, скелет которых сформирован еще недостаточно прочно.



## Преимущества утренней зарядки:

**Во-первых**, утренняя зарядка помогает проснуться и увеличить продуктивность будущего дня в школе. Пропуск одного-двух дней зарядки приведет к сонливости и рассеянности школьника. Неудивительно, что он ничего не запомнит на уроке или получит плохую отметку, будет «витать в облаках» или откровенно зевать.

**Во-вторых**, систематическая утренняя зарядка укрепляет иммунитет, поэтому полагается, что ребенок, который регулярно выполняет физические упражнения, будет болеть меньше. Ведь хороший иммунитет способствует уменьшению разных болезней и простуд.

**В-третьих**, зарядка существенно улучшит кровообращение, что поможет запустить в действие все системы организма, придаст бодрости и собранности в классе.





**В-четвертых**, утренние упражнения закаляют человека, делают его устойчивым к стрессовым ситуациям и более активным. В ежедневной школьной рутине, особенно в осенне-зимний период, дети максимально подвержены развитию стрессовых состояний или депрессии.

**В-пятых**, зарядка дисциплинирует. Если ребенок заставит себя просыпаться пораньше и делать короткую разминку – это уже победа.

**И последнее**, дети школьного возраста огромное количество времени проводят в сидячем положении, поэтому часто страдают от болей в спине и искривлений осанки. Зарядка поможет систематизировать то минимальное количество активности ребенка, которое нужно для нормального развития и предотвращения этих болезней.



## Комплекс упражнений утренней зарядки для детей — школьников

### Ходьба на месте.

Зарядка выполняется 60 секунд. Ноги не должны быть далеко друг от друга, руки можно опустить или положить на пояс.

### Наклоны вперед.

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги раздвинуть пошире, руки касаются плеч. 1) на вдохе нагнуться вперед и потянуть руки в стороны. 2) выдохнув, поставить руки и ноги в исходное положение.

### Ноги разводятся в стороны.

На упражнение отводится 8-9 подходов. В начале упражнения встать нужно прямо и опустить руки по швам. 1) на вдохе руки развести в стороны, одну ногу отодвинуть влево, на втором подходе нога отводится вправо.



## **Касание пола.**

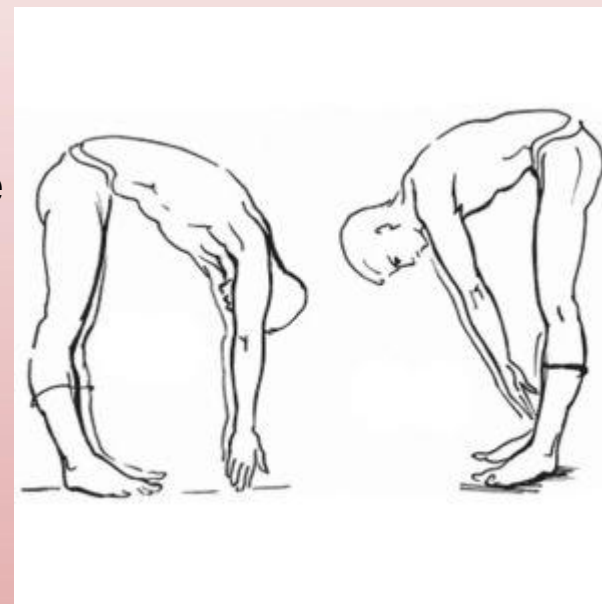
Выполняется 9-10 раз. Ноги на ширине плеч руки вытянуты вдоль туловища. 1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

## **Касание ног.**

Упражнение выполняется до 8-15 раз. Начальное положение ноги поставить на ширину плеч, руки по швам. 1) делаются наклоны, касаясь правой рукой левой ноги и, наоборот, при этом вторая рука отводится в сторону. 2) возвращение в исходное положение.

## **Подъем рук вверх рывком.**

Повторять упражнение до 15 раз. В начале упражнения ноги вместе, рука поднята вверх и сжата в кулак вторая рука вдоль туловища. 1) Делается шаг вперед, руки сменяют положение, производится рывок назад. 2) возврат в исходное положение.



## **Ходьба с резкими поворотами.**

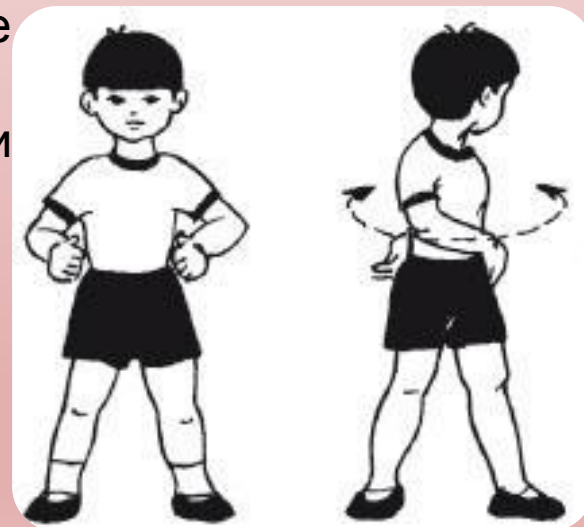
Упражнение делается 8-10 раз. Встать прямо, руки положить на пояс. 1) Выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой ногой корпус поворачивается влево 2) После каждого выпада вернуться в начальную позу.

## **Повороты туловища.**

Повторять упражнение до 15 раз. Начальное положение предусматривает ноги сомкнуты вместе а руки поставлены на пояс. 1) Производятся развороты в разные стороны. 2) при поворотах ноги остаются в исходном положении.

## **Еще один вариант поворотов.**

Упражнение выполняется как один из вариантов поворота туловища. Исходное положение ноги вместе, руки за голову. 1) выполняются повороты туловища в разные стороны. 2) возврат в исходное положение.





## Прыжки на месте.

Выполнять до 15 раз. Руки ставятся на талию, ноги вместе. 1) делаются три прыжка на месте, затем на счет четыре прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.

## Бег с разворотами на 180 градусов.

Упражнение делается 6-9 раз. Исходное положение — стойка как перед бегом. 1) начиная от старта пробежать 5-10 метров затем развернуться и добежать до исходной точки. 2) Проделывается то же самое до 10 раз.

## Расслабление.

Делается 5 раз. Ноги расставлены в стороны, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Такая зарядка выполняется в утренние часы, но если по каким-то причинам это сделать не удастся, то следует ее перенести на другое время.



ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ!



БУДЕТЕ В ПОРЯДКЕ!