

Комплекс утренней гимнастики для детей дошкольного возраста 4-5 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 6 - 8 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.
- ❖ Повторяемость 4-5 упражнений (5-6 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 УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ



1. Наклоны головы

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 наклон головы вправо (влево),

2 вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз



2. Наклоны в стороны

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз, 2- и.п. Повторить: 4-5 раз.



3. Наклоны вниз

И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола, 2-и.п. Повторить: 5 раз.



4. Приседание.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1-3 - присесть, руки вперед,

2-4 вернуться в и.п.

Повторить: 4-5 раз



5. «Велосипед».

И.п.: лёжа на локтях.

Вращательные движения
ногами.

**Спасибо
за внимание !**

