

Комплекс утренней гимнастики для детей дошкольного возраста 6-7 лет



Инструктор по физической культуре
Петрова Е.А.

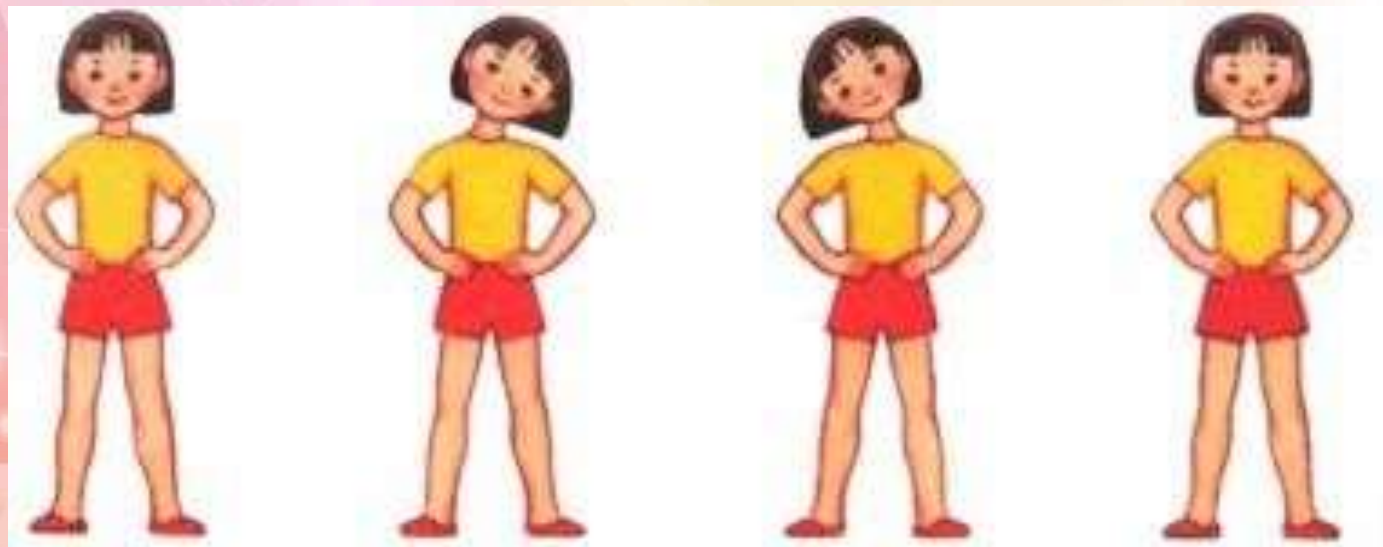
КАКОЙ ДОЛЖНА БЫТЬ УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА ?

- ❖ **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 10 - 12 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.
- ❖ Повторяемость 6-8 упражнений (8-10 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

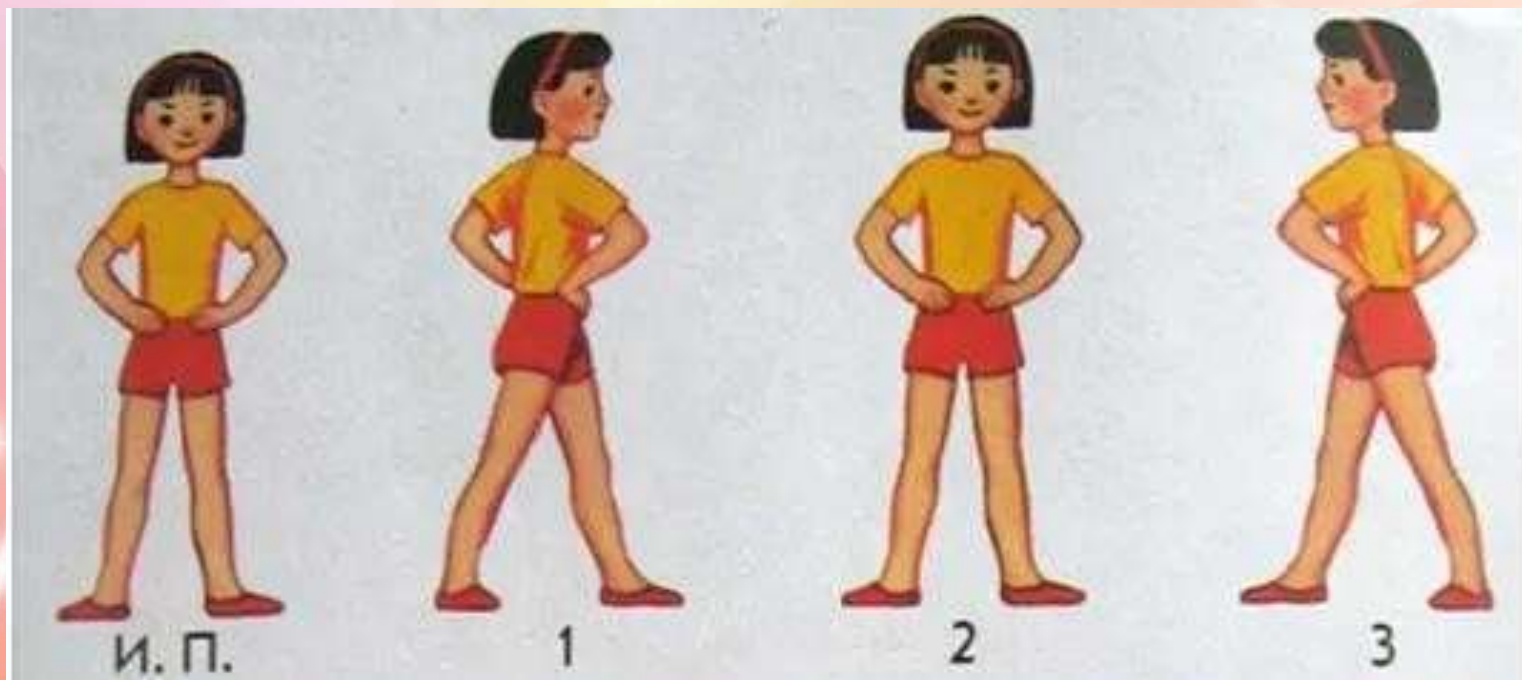


1. Наклоны головы.

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

1-3 наклон головы вправо (влево), 2-4 вернуться в и.п.

Повторить: 8 раз



2. Повороты туловища вправо - влево.

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

1- повернуться вправо, 2-вернуться в и.п.

3- повернуться влево, 4-вернуться в и.п.

Повторить: 6-8 раз.



3. Наклоны.

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

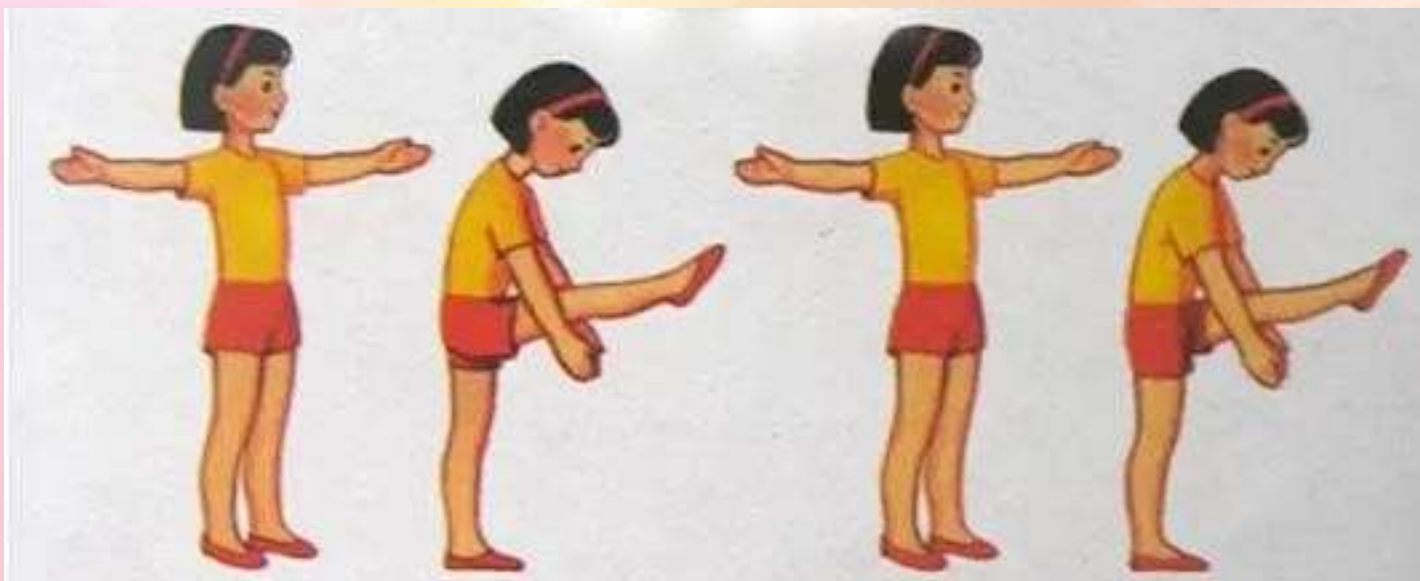
1- наклон вниз, достать руками носок правой ноги,

2-вернуться в и.п.

3 наклон вниз, достать руками носок левой ноги,

4вернуться в и.п.

Повторить: 6-8 раз.



4. Хлопки под ногой.

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны.

1 поднять правую ногу вперед, хлопок под ногой, спина прямая.

2 вернуться в и.п.

3поднять левую ногу вперед, хлопок под ногой, спина прямая.

4- вернуться в и.п.

Повторить: 6-8 раз.



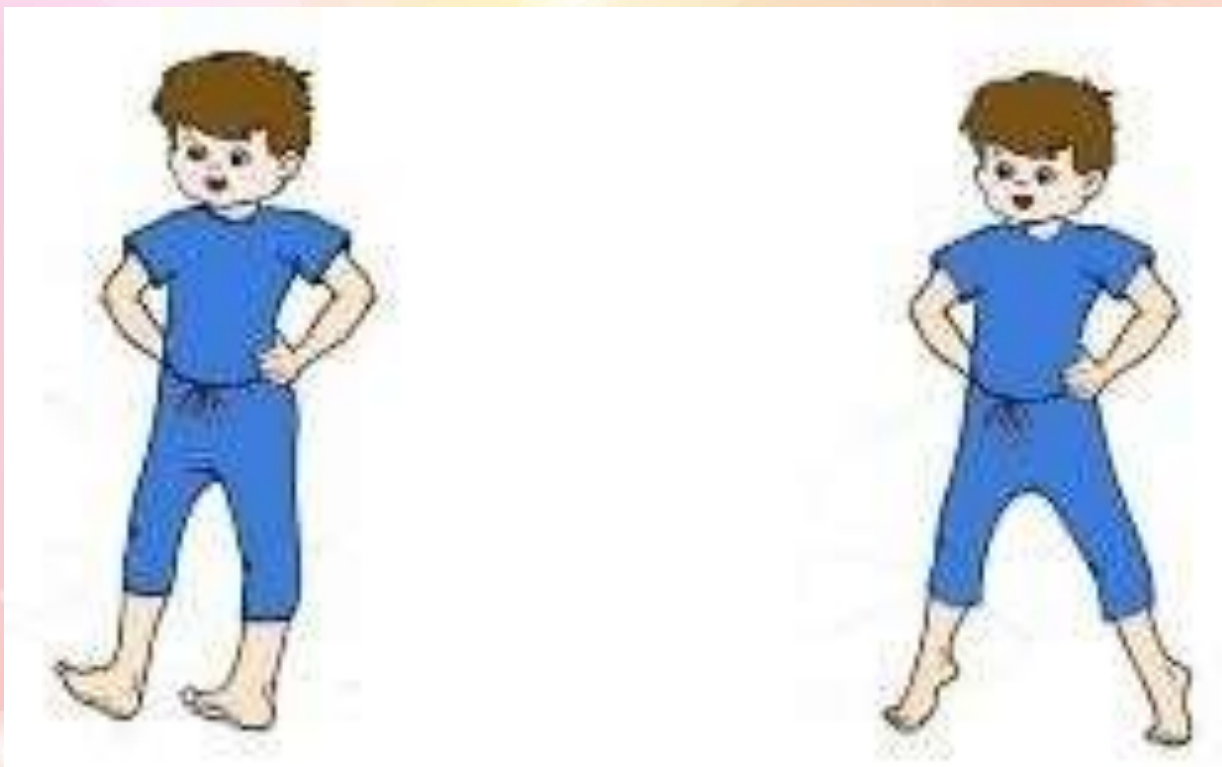
5. Приседание.

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

1-3 - присесть, руки вперед,

2-4 вернуться в и.п.

Повторить: 6-8 раз



6. Перекаты

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

1-3 становимся на пятки, носки поднять вверх,

2-4 становимся на носки, пятки поднять вверх.

Повторить:6 раз



7. Отжимание.

И.п.: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед. 1- согнуть руки в локтях, туловище опустить вниз, 2- вернуться в и.п.

Повторить: 6 раз.



8. Прыжки на месте.

И.п.: стоя, ноги вместе, руки
внизу.

Чередовать с дыхательными
упражнениями или ходьбой.

**Спасибо
за внимание !**

