



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Двигаясь, ребенок познает окружающий мир, учится любить его и действовать в нем, получает огромный заряд бодрости, хорошее настроение на весь день.



Для чего нужна утренняя гимнастика?

- 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.
- 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



Чего не следует делать!

- ➔ Не следует принимать пищу перед гимнастикой!
- ➔ Если ребенок плохо себя чувствует или заболел!
- ➔ Не следует раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения!
- ➔ Проводить зарядку в плохом настроении!
- ➔ Не следует 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.



Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Комплекс 34

1. Ходьба с высоким подниманием колен — лошадки, обычная ходьба, легкий бег — руки в стороны, как птицы.

Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки на поясе.
1-2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться;
3-4 — исходное положение (6 раз).
3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки за спину.
1 — руки в стороны;
2 — наклон вправо, руки вверх;
3 — выпрямиться, руки в стороны;
4 — вернуться в исходное положение (6 раз).
4. *И. п.* — стойка на коленях, руки на поясе.
1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги;
2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).
5. *И. п.* — стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол.
1-2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись;
3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед грудью.
1-2 — прогнуться, руки вынести вперед;
3-4 — исходное положение (6-7 раз).

Игра «Великаны и гномы»

Ходьба по кругу, на сигнал «Великаны!» ходьба на носках, руки вверх, затем обычная ходьба, а на сигнал «Гномы!» ходьба в полуприседе.