

# Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет.

## 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.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.



## Какова ее продолжительность?

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.










## Правила выполнения зарядки:

-  Включай в зарядку 8-9 упражнений;
-  Повторяй каждое упражнение 6-10 раз, меньшее число повторений не приносит пользы;
-  Не забывай о правильном дыхании: дыши свободно, через нос;
-  Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц и включать в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу;
-  Утренняя гимнастика всегда начинается с недлительной ходьбы разным способом.

**Время проведения зарядки 10-12 минут**



## 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!



## Комплекс 36

1. Ходьба и бег с ускорением и замедлением темпа движения; бег с высоким подниманием бедра; бег врассыпную.

### Упражнения без предметов

2. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

1 — руки к плечам;

2-4 — круговые движения вперед;

5-7 — то же назад;

8 — исходное положение (5-6 раз).

3. *И. п.* — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью.

1 — поворот вправо, руки в стороны;

2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1 — руки в стороны;

2 — поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши;

3 — опустить ногу, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. *И. п.* — лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-8 — поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить (3-4 раза).

6. *И. п.* — лежа на животе, руки согнуты перед собой.

1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять;

3-4 — исходное положение.

7. *И. п.* — основная стойка, руки вдоль туловища.

На счет 1-8 — прыжки на двух ногах, затем пауза (2-3 раза).

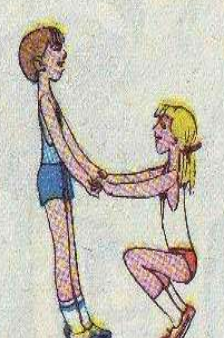
8. Игра малой подвижности «Найди предмет!». Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время в каком-либо месте дети прячут предмет. По сигналу воспитателя водящий ищет предмет. Дети хлопают в ладоши тихо, если он удаляется от предмета, громко, если тот приближается к предмету.

# Так же мы предлагаем Вам комплекс утренней гимнастики в паре «Вместе с мамой, вместе с папой»

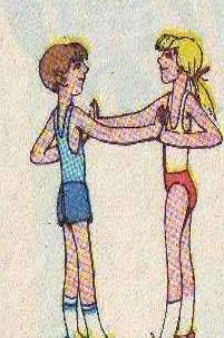
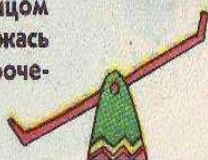
Татьяна Лисицкая



1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подпрыгиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



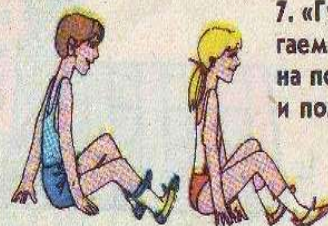
Художник Э. Гороховский



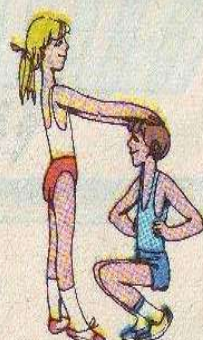
5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подпрыгивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.

Желаем Вам успехов. Будьте здоровы!