

## **Комплекс зарядки для дома** **НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!**

Все родители знают, что двигательная активность ребенка полезна для развития – не только физического, но и психоэмоционального. В движении ребенок развивает координацию, ловкость, мышечную силу.

К сожалению, все меньше родителей уделяют физическому развитию ребёнка достаточно времени. Приводя его домой, многим легче занять его спокойными играми, рисованием, а в худшем случае – телевизором или компьютером.

Замечательным выходом из данной ситуации является утренняя гимнастика. Утренний комплекс упражнений занимает немного времени и позволяет зарядиться бодростью на весь день не только ребенку, но и родителям. К тому же, зарядка может стать добрым ритуалом и средством сближения членов семьи.

### **Что же такое утренняя гимнастика?**

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

### **Какой должна быть утренняя гимнастика?**

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
4. Постепенной. От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
5. Разнообразной. Заменять упражнения на новые, чтобы поддерживать интерес ребенка.

В зависимости от возраста ребенка и состояния его здоровья продолжительность утренней зарядки составляет:

2-4 лет – до 6 минут;

4-5 лет - 8 минут;

5-6 лет - 10 минут;

6-7 лет - 12 минут.

### *Порядок выполнения упражнений:*

Первая группа упражнений направлена на укрепление мышц плечевого пояса и рук.

Эти упражнения:

- способствуют выпрямлению позвоночника;
- укрепляют грудную клетку и всю дыхательную мускулатуру;
- формируют правильную осанку.

Чтобы дыхание было свободным, следует ребёнка приучать выпрямлять руки и поднимать их как можно выше.

Вторая группа упражнений предназначается для повышения гибкости позвоночника и укрепления мышц спины. При выполнении этих упражнений нужно чётко соблюдать правильное исходное положение: если ребёнок сидит, выпрямив или скрестив ноги, то ноги должны быть зафиксированы (неподвижны). Взрослый обращает внимание детей на то, чтобы при выполнении упражнений (особенно наклонов) колени не сгибались.

Третья группа упражнений направлена на укрепление мышц брюшного пресса, развитие мышц ног и свода стопы. При выполнении этой группы упражнений дети должны стараться держать спину прямо, во время приседаний отрывать пятки от пола, хорошо сгибать колени.

Самая главная задача родителей - добиться того, чтобы физические упражнения не превращались для ребёнка в рутинную работу, а проходили в виде интересной, увлекательной игры.

Утренняя гимнастика для детей 4 -7 лет может включать следующие упражнения:

1. Поднимаемся на носочках, одновременно поднимая руки вверх сначала впереди себя, затем в разные стороны, опускаем вниз. Упражнение нормализует кровообращение в мышцах рук и плечевого пояса, вытягивает позвоночник.
2. Приседаем, вытягивая руки вперёд. Укрепляются мышцы ног и улучшается подвижность суставов.
3. Наклоны туловища в разные стороны (назад, вперёд, вверх и вниз). Общеукрепляющее упражнение для мышц туловища, живота и спины. Улучшает работу органов брюшной полости, развивает эластичность позвоночника.
4. Наклоны туловища в стороны (вправо-влево). Укрепляются боковые мышцы туловища.
5. Прыжки и бег на месте или по комнате (площадке). Улучшается кровообращение, дыхание и усиливается обмен веществ в организме.
6. Различные маховые движения руками и ногами. Увеличивается эластичность и подвижность суставов.
7. Ходьба на месте и поднимание рук в разные стороны. Успокаивает сердцебиение и дыхание. Утренняя гимнастика начинается с ходьбы и бега. Затем выполняются упражнения для всех групп мышц (плечевого и рук, брюшного, спинного и ног). В заключительную часть включается ходьба, бег и спокойная ходьба. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой, чтоб восстановить все системы организма.

Уважаемые родители! Мы хотим, чтоб дети росли крепкими и здоровыми. Соблюдайте режим дня в детском саду и дома во благо наших с вами детей.

Выполняя утреннюю зарядку вместе с ребенком, соблюдайте следующие простые правила:

- Зарядку лучше проводить совместно с ребенком, выполняя те же упражнения, что и он. Малышу будет наглядно видно, как делать то или иное упражнение, а вам просто весело.
- Если она проводится в помещении, то во время выполнения движений необходимо обеспечить доступ свежего воздуха — это способствует лучшему снабжению организма кислородом.
- Одежда для утренней гимнастики должна быть изготовлена из натуральных, лёгких материалов, на ногах — удобная обувь или носки. Можно заниматься и босиком.
- Упражнения должны быть максимально простые. Не стоит нагружать ребенка запоминанием сложных комплексов движений.
- Желательно постоянно чередовать комплексы упражнений, т.к. дети быстро теряют интерес.
- Используйте музыку! Однако следует учитывать, что лучше подбирать музыку со средним темпом. При быстром темпе дыхание ребенка может быть недостаточно глубоким, а при медленном - происходит задержка дыхания на вдохе.
- Играйте! Скучная череда наклонов и прыжков быстро наскучит и вам, и особенно малышу. Используйте комплексы утренней гимнастики в стихотворной форме.

#### **Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?**

**Вводная часть:** активизировать внимание детей, вызвать интерес, создать бодрое настроение; подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен, строевые упражнения) и бега с последующей ходьбой. Это небольшая разминка.

**Основная часть:** в ней формируются двигательные навыки, развиваются физические качества.

Общеразвивающие упражнения выполняются с предметами и без предметов, с нестандартным оборудованием (сделанное своими руками: ленты, мешочки, тканевые мячи, пластиковые бутылки, и т. д.).

**Заключительная часть:** ее назначение снизить физическую нагрузку, спокойное состояние ребенка. В этой части проводится ходьба в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания:

1. упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, самомассаж и другие.

### **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ:**

Комплекс проводится под музыку.

1. Ходьба по залу: обычная, на носочках «**мышки**», на внешней стороне ступне «**Мишки косолапые**»
2. «**Белка смотрит на веточки**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1 – смотрим вверх, 2 – вниз.
3. «**Лосиные рога**» - и.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – руки вверх скрестить над головой, пальцы растопырить, 2 – и.п.
4. «**Лисонька идёт**» - и.п. – то же. 1- поворот туловища влево, руки-«лапки» перед грудью, 2 – и.п., 3-4 – то же вправо.
5. «**Медведь собирает ягоды**» - и.п. – ноги чуть шире ширины плеч, руки на поясе. 1 – наклон вниз, правой рукой «срываем ягоду», 2 – выпрямиться, положить ягоду в рот, 3 – и.п., 4-6 – то же с левой рукой.
6. «**Ёжик испугался**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – присесть, обнять руками колени, голову наклонить – «спрятался», 2 – и.п.
7. «**Кабан ищет корешки**» - и.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-3 – подымать и опускать правую ногу, делая вид, что копает. 4 – и.п. 5-8 – то же с левой ногой.
8. «**Зайчики**» - прыжки в чередовании с ходьбой. И.п. – ноги вместе, руки-«лапки» перед грудью.
9. Бег змейкой. Дыхательные упражнения. Спокойная ходьба.

## ***ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ? СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!***

**Комплект утренней гимнастики для детей 4-6 лет**

**МАЙ**

**Комплекс № 2**

Построение.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Упражнения без предметов

1. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (*4-5 раз*).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево, отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (*по 3 раза*).
3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (*5-6 раз*).
4. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (*4-5 раз*).
5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

## 6. Ходьба в колонне по одному

### Комплекс игровой гимнастики «Котята играют» для детей 3-4 лет

Представьте себе, что я мама «коша», а вы мои «котята».

1. Приготовили «лапки-царапки» (руки согнуты в локтях перед собой, пальцы согнуты как «когти»). Идем по комнате, «лапки-царапки» перед собой, виляем «хвостиками». «Котята» умеют ходить на носках, пятках - 1 мин.

2. «Котята» бегут высоко поднимая колени, затем достают пятками свои «хвостики». Вдруг увидели мышку. Крадемся к ней правым - левым боком. Поймали добычу и веселимся (подскоки) - 1 мин.

3. Устали «Котята», ходьба по кругу с восстановлением дыхания.

Вдох – поднимаем руки через стороны вверх.

Выдох – опускаем расслабленные руки вниз с наклоном туловища вперед.

4. Покажем «Котята» свои коготки.

1 – 2 – поочередно вытягиваем руки вперед, как будто пытаемся достать того, кто стоит напротив - 6-8 раз.

5. «Котята», точат свои когти о «дерево» (закройте глаза, представьте его).

Открыли глаза, присели, приготовили «лапки-царапки». Полезли на «дерево». Старайтесь подняться до самой макушки.

1- поднимаясь вверх на носки, перебираем «лапками-царапками» как будто цепляемся за дерево.

2 – И. п. - 6-8 раз.

6. «Царапки» вправо-влево на одной ноге.

1 – стоя на правой ноге, повернуться вправо и «поцарапаться» с соседом.

2 – стоя на левой ноге, поворот влево - «царапки» с другим соседом – 6 раз.

7. «Котята» сердитые и ласковые.

И. п. – стойка на четвереньках.

1 – «Котята сердитые», выгнуть спину и опустить голову вниз.

2 – «Котята ласковые», прогнуть спину и поднять голову вверх - 6 раз.

8. А теперь «котята играют в мяч». Ляжем на спину, поднимем вверх «лапки-царапки», играем в воображаемый мяч - 10-12 раз.

9. Понравилось играть «котяткам». Они веселятся, прыгают на «задних лапках», «хвостиками» виляют вправо-влево - 10 раз.

10. «Котята» показывают какие они стали сильные, ловкие, быстрые.

Проветривайте комнату, убирайте предметы, острые углы и начинайте веселую зарядку! Успехов Вам и вашим деткам!

### Сидим дома. Комплекс веселой ритмической гимнастики для детей старшего дошкольного возраста

Мы зарядку продолжаем, дома вместе не скучаем!

Уважаемые родители **дошкольный возраст** – это **уникальный возраст** для развития личности.

**Ритмическая гимнастика** – одна из разновидностей оздоровительно-развивающего направления в **гимнастике** включающая в себя общеразвивающие упражнения на различные группы мышц и музыкально - **ритмические движения**, которые подчинены определенному темпу, **ритму** выполнения и сопровождаются различной по характеру музыкой. Желательно, что бы эта музыка была знакома деткам.

**Комплекс ритмической гимнастики** включает в себя три части: подготовительную, основную и заключительную.

Представляю вашему вниманию **комплекс ритмической гимнастики для ваших детей**.

Подготовительная часть:

1. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята, другая опущена. Менять положение рук попеременно. Тянуть руки. Повторить 6 раз каждой рукой.

2. И. п. – стоя, руки на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, руки в стороны, вернуться в и. п. Прodelать то же самое в левую сторону. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. Наклоны вниз с попеременным касанием правой (*левой*) рукой левой (*правой*) стопы. Повторить 4-6 раз.

4. Приставные шаги с хлопками (*с разным ритмическим рисунком*).

5. Мягкий шаг: с носка постепенным перекатом встать на всю стопу. С поворотом на 90 (*слитные и целостные движения под музыку*).

6. Шаги по диагонали. 1 – шаг правой ногой вперед вправо по диагонали с хлопком вверху справа. 2 – шаг левой вперед – влево по диагонали с хлопком вверху слева. 3 – шаг правой вперед – вправо по диагонали с хлопком внизу справа. 4 – шаг левой вперед влево по диагонали с хлопком внизу слева.

Основная часть. **Ритмический танец**

К. Бусыгин «**Веселая зарядка**»

Рано утром просыпаясь

Заправляем мы кровать

И зарядку начинаем раз, два, три, четыре, пять Делают движения поднимания рук  
вверх, вниз

Бегаем коленки выше,

Бегаем и дышим, дышим,

Бегаем руками машем,

Не остановить нас Бег на месте, руки согнуты в локтях, дышим носом

Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.

Мы зарядку продолжаем

Начинаем приседать,

Мы на месте приседаем

Раз, два, три, четыре, пять. Приседания. Ноги на ширине плеч. Руки вперед

Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте

Будем делать мы наклоны,

Чтобы пальцы ног достать,

Потянулись и нагнулись

Раз, два, три, четыре, пять Ноги на ширине плеч, наклоны вперед.

Зарядка, зарядка, **веселая зарядка**

Для тела и порядка, мы делаем всегда. Ходьба на месте.

Мы бежали приседали

Раз, два, три, четыре, пять

Но **веселую зарядку**

Пришло время завершать Бег на месте

Ровным шагом мы пойдем

Ручки ножки потрясем

Чистить зубы, умываться мы теперь пойдем Ходьба по кругу, руки вверх вдох, руки опустить – выдох.

Видим мы, как шмель влетел в окно, Делают вращательные движения кулачками перед грудью.

И опять не видим ничего Закрывают ладонями глаза, качая головой.

Снова видим – выбивают кресло, Энергично поднимают и опускают согнутую в локте правую руку, поддерживая локоть левой рукой.

Видим – приближается гроза. Покачивают поднятыми вверх руками.

До чего же это интересно – открывать и закрывать глаза! Разводят руки в стороны и затем закрывают ладонями глаза одновременно переступая с ноги на ногу. Повторяют 4 раза.

Открывать и закрывать глаза! Закрывают ладонями глаза, качая головой.

Открывать и закрывать глаза! Поднимают прямые руки вверх слегка разводят их в стороны, медленно кружатся на носках.

Заключительная часть:

Дыхательное упражнение «волны шипят»: И. п. – сед на пятках, руки внизу. 1-2 – волнообразные движения руками вперед – вверх. Обычный вдох. 3-4 – волнообразные движения руками вниз выдох через рот со звуком «ш-ш-ш».