

Утренняя зарядка.

« Всех детей не сосчитать,
Раз, два , три, четыре, пять.
Дружно встали по-порядку,
Детки делают зарядку.»



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.



Утренняя гимнастика состоит из 3 частей.

Вводная часть

включает в себя различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания). Это небольшая разминка.

Основная часть

общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов.

Заключительная часть

1. Упражнения на восстановление дыхания.
2. Пальчиковые гимнастики.
3. Упражнения для глаз.
4. Упражнения для профилактики плоскостопия, массаж, и т. д.



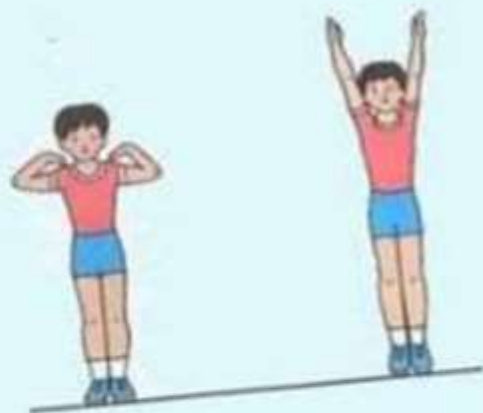
При занятиях необходимо соблюдать следующие требования:

- выполнять упражнения каждый день по 3-6 минут, в зависимости от возраста детей;
- проводить упражнения в хорошо проветренном помещении или при открытой форточке;
- заниматься до еды;
- заниматься в свободной, не стесняющей движения одежде;
- дозировать количество и темп проведения упражнений;
- вдыхать воздух через рот и нос, выдыхать – через рот;
- в процессе речевого дыхания не напрягать мышцы в области шеи, рук, живота, груди (плечи не поднимать при вдохе и опускать при выдохе);
- после выдоха перед новым вдохом сделать остановку на 2-3 секунды.



Упражнения на потягивание

1. Руки к плечам. Потянуться – руки вверх



2. Потянуться – руки вверх.
3. Наклониться – руки назад

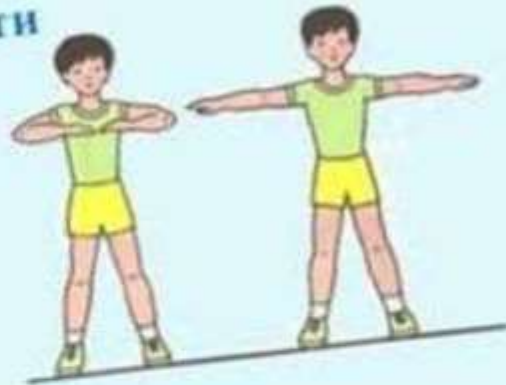


4. Руки скрестно. Поднять руки вверх,
5. сомкнуть пальцы в «замок», потянуться

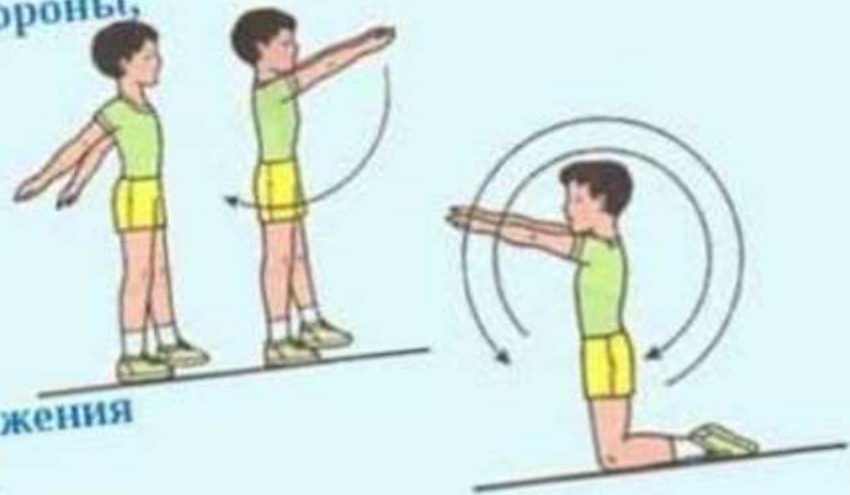


Упражнения для мышц рук

1. Ноги врозь, руки вперёд-вверх. Резко отвести руки назад, вернуться в и.п.



2. Ноги врозь, руки согнуты перед грудью. Резко выпрямить руки и развести их в стороны, вернуться в и.п.



3. Стойка на коленях. Круговые движения прямыми руками вперёд и назад.

Упражнения для мышц туловища

1. Стойка ноги врозь, руки на поясе.
Наклоны туловища вправо и влево.



2. Стойка ноги врозь, руки в стороны.
Наклоны поочерёдно то к правой, то к левой ноге.



3. Наклоны вперёд, касаясь руками пола.



Упражнения для мышц спины

1. Стойка на коленях. Прогнуться, руки вверх, вернуться в и.п.



2. Упор стоя на коленях. Махи попеременно каждой ногой назад-вверх.



3. Упор стоя на коленях. Выгибаясь, опустить голову, втянуть живот. Прогибаясь, поднять голову.



Прыжки

1. Руки на пояс. Прыжки ноги вместе, ноги врозь.



2. Руки на пояс. Прыжки ноги врозь, ноги скрестно.



3. Руки на поясе. Прыжки, поднимая попеременно вверх то правую ногу, то левую. Ноги в коленях не сгибать



Упражнения для усиления дыхания и кровообращения

1. Ходьба на месте



2. Руки на поясе. Прыжком отводить в сторону то правую, то левую ногу.



3. Бег на месте



Упражнения для восстановления дыхания

1. Энергичная ходьба с постепенным замедлением шагов и уменьшением частоты дыхания.



2. Ноги врозь. Поднимаясь на носки, руки вверх (вдох). Принять и.п. (выдох).



3. Подняться на носки, руки вверх (вдох). Наклониться, расслабленно опустить руки вниз (выдох).





ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ
НА ВСЕ ДЕНЬ!