

Утренняя гимнастика для дошкольников дома.

Подготовила: инструктор по ф/к Султанова Л.Ю.

Утренняя гимнастика или зарядка важна и нужна в любом возрасте, потому ее рекомендуют проводить всем членам семьи. Для каждой возрастной группы есть свои упражнения и направленность тренировки, но польза от физической активности очевидна.

Упражнения утром должны заряжать энергией и позитивным настроением. Для этого нужна оживленная музыка, немножко креатива – и ребенок с наслаждением будет повторять упражнения и вставать рано, чтобы поскорее начать занятия.

Начиная зарядку, надо осознавать, что Вы становитесь для малыша не только родителем, но и тренером. Надо правильно выбирать нагрузку, чередовать темповые упражнения с более спокойными. Важно резко не останавливать ребенка. Бег либо прыжки должны переходить вначале в ходьбу, и лишь после можно остановиться. Утренняя гимнастика для детей дошкольного возраста подразумевает более легкие упражнения, чем для школьников. Важно не перестараться. Надо принимать во внимание возможности организма ребенка. В противном случае вместо пользы можно нанести вред.

При упражнениях утренней гимнастики для детей полезно выполнять такие упражнения, где надо поворачиваться в разные стороны, делать полный оборот и прочие. Так можно научиться различать стороны и улучшить координацию. Утренняя гимнастика для детей 4–5 лет должна готовить к школе. Немаловажно делать упражнения для мышц спины, поскольку это отлично влияет на осанку, что дает малышу возможность выработать усидчивость.

Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет должна проходить в игровой форме. Можно применять при этом любимые игрушки, подключая их к гимнастике. При утренней гимнастике немаловажно приучать детей правильно дышать, поэтому нужно смотреть, чтобы при выполнении упражнений они не задерживали дыхание, верно совмещали вдох и выдох с движениями.

Положительные стороны зарядки:

- Зарядка вырабатывает привычку у ребенка заботиться о своем здоровье;
- Укрепляет здоровье;

- Активизирует все процессы в организме;
- Укрепляет сердце;
- Улучшает подвижность суставов;
- Следствие : Хорошая осанка, выносливость, ловкость;
- Бодрость;
- Жизнерадостность ;
- Развитие дисциплинированности.

Комплекс упражнений утренней гимнастики.

- **"Потягушки"**. Тянемся во все стороны. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Сначала поднимаем руки вверх, и тянемся к потолку. Затем, левую руку ставим на пояс, а правую тянем влево с поворотом корпуса. После чего меняем руки и уже левой тянемся вправо. Далее совершаем наклон и тянемся обеими руками к полу. Важно проследить, чтобы ребенок во время выполнения упражнения не сгибал ноги в коленях. Повторить 5-6 раз.
- **"Повертушки"**. Одновременно вращаем руками и головой. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вытянуты перед собой. Выполняем вращающие движения головой и кистями рук в одну и в другую стороны. Если ребенок легко справляется, можно добавить бег на месте с высоким подниманием коленей. После этого сгибаем и разгибаем руки в локтях, головой выполняем наклоны вперед, назад и в стороны.
- **"Ходики"**. Темповая ходьба (можно на месте). Важно не сбиваться с ритма. Выполнять данное упражнение из утренней зарядки для детей минуту – две.
- **"Присядки"**. Глубокие приседания с переходом на выпады. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседаем до пола, пятки не отрываем, руки вытягиваем вперед. Поднимаемся, руки возвращаем на пояс и делаем выпад вперед правой ногой. Затем снова полное приседание и выпад левой ногой. 4-5 повторов. В комплексе утренней гимнастики для дошкольников это упражнение лучше заменить на более простое. Например, обычное приседание.
- **"Покорение вершин"**. Упражнения на лестнице. Необходимо несколько раз подряд залезть и слезть с лестницы. Для детей постарше можно добавить подтягивание или поднимание ног на верхней планке.
- **"Маугли"**. Лазание по канату. Опять-таки данное упражнение зависит от физической подготовки ребенка. Можно просто повисеть внизу либо перепрыгнуть через представляемый ручей или овраг. А можно и

вскарабкаться на самую верхушку и осмотреть окрестности, поочередно убирая то одну, то другую руку, приставляя ее к глазам.

- **"Вырастушки"**. Вис на турнике. Ребенок может сам по лестнице либо с помощью родителя взобраться на турник и просто повисеть на нем, растягивая позвоночник, укрепляя руки и вырабатывая выносливость.



