

Здоровье в порядке – спасибо зарядке!

Для чего нужна зарядка?

Это вовсе не загадка -

Чтобы силу развивать

И весь день не устывать.

Утренняя гимнастика – это система специально подобранных упражнений, направленных на укрепление разных групп мышц и оздоровление организма.

Систематическое проведение утренней гимнастики решает следующие задачи:

- Помогает «разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;
- Способствует укреплению костно-мышечной системы, формированию правильной осанки, профилактике плоскостопия;
- Стимулирует работу внутренних органов и систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, систем желез внутренней секреции и др.);
- Содействует увеличению тонуса нервной системы;
- Развивает физические качества и способности ребенка;
- Воспитывает организованность, дисциплинированность, самостоятельность.

При регулярном выполнении зарядки у ребенка нормализуется сон, улучшается аппетит, повышается настроение и работоспособность в течение дня.

Утренняя гимнастика ценна и тем, что у детей вырабатывается потребность каждый день по утрам выполнять физические

упражнения. Эта полезная привычка сохраняется на протяжении всей жизни.

В детском саду утренняя гимнастика проводится ежедневно.

Дома рекомендуется проводить с детьми утреннюю гимнастику по выходным.

Для выполнения утренней гимнастики не требуется никакой специальной подготовки: разбудите ребенка, откройте форточку или окно (если позволяют погодные условия), включите музыку и, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

Несколько простых советов при выполнении утренней гимнастики:

- ❖ Приступайте к выполнению зарядки только в том случае, если ребёнок абсолютно здоров и находится в хорошем расположении духа.
- ❖ Выполняйте зарядку в хорошо убранном и проветриваемом помещении. При благоприятных погодных условиях, утреннюю гимнастику проводите на свежем воздухе.
- ❖ Совмещайте упражнения утренней гимнастики с закаливающими (*ходьба босиком; минимум одежды, стесняющей движения*) и гигиеническими процедурами (*умывание, обливание, обтирание*).
- ❖ Контролируйте правильное дыхание - ребенок должен дышать глубоко, ровно и спокойно, делая полный выдох.
- ❖ Упражнения, включаемые в утреннюю зарядку, должны выполняться в определённой последовательности.

Вводная часть. Организует внимание детей, подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений, вырабатывает правильную осанку и предупреждает плоскостопие. В эту часть включают: разные виды ходьбы, бега и прыжков.

Основная часть. Способствует укреплению основных мышечных

групп организма, формированию правильной осанки. В эту часть входят общеразвивающие упражнения: для мышц рук и плечевого пояса; для мышц туловища и ног. Упражнения могут выполняться без предметов, с предметами, на предметах, из разных исходных положений (стоя, сидя, лежа).

Заключительная часть. Содействует восстановлению сердечного и дыхательного ритма, проводится с целью успокоить организм после физической нагрузки. Включает разные виды ходьбы, упражнения на расслабление, выполнение дыхательной и пальчиковой гимнастики.

Не следует забывать, что в младших группах упражнения носят имитационный характер «птички машут крыльями», «птички клюют зернышки», «птички пьют водичку» и проводится в игровой форме «в гости к мышке», «листочка-сестричка» и др.

Продолжительность утренней гимнастики и дозировка выполнения упражнений зависит от возраста ребенка:

Возраст	Продолжительность (мин.)	Количество упражнений	Количество повторов
2-3 года	4- 5	2-3	3-4
3-4 года	5-6	3-4	4-5
4-5 лет	6-8	4-5	5-6
5-6 лет	8-10	5-6	6-8
6-7 лет	10-12	6-8	8-10



Примерный комплекс выполнения утренней гимнастики в средней группе

Вводная часть. Игра «Карусели». Ребенок вместе с другими членами семьи берутся за руки, идут по кругу, проговаривая слова:

Еле-еле, еле-еле
Завертелись карусели,
Идут медленным шагом
А потом, а потом
Все бегом, бегом, бегом!
Бегут по кругу
Тише, тише, не бегите,
Карусель остановите.
Останавливаются
Раз и два, раз и два,
Вот и кончилась игра!
Хлопают в ладоши

Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Пропеллер». И. п.: ноги слегка расставить, руки опущены. В.: 1 - руки в стороны; 2-3 - перед грудью, вращать одну руку вокруг другой, говорить «р-р-р»; 4 - вернуться в и.п.

Р-р-р - пропеллер мы заводим,
Руки в стороны разводим!

2. «Спрятались». И. п.: о.с., руки на поясе. В.: 1-3 - присесть, ладошками закрыть лицо; 2-4 - вернуться в и.п.

В прятки весело играем,
Лицо ладошкой закрываем.

3. «Шагают руки». И. п.: сидя, ноги вместе, руки у плеч. В.: 1-4- наклон, переставляя руки вперед; 5-8 - то же, вернуться назад в и.п.

Наши руки раз-два-три,
По ногам гулять пошли!

4. «Велосипедист». Лежа на спине, руки под головой, ногами имитировать движения велосипедиста.

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот задом наперед!

5. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. В.: подпрыгивание с поворотом вокруг себя и ходьба на месте.

Будем прыгать высоко,
Быстро, весело, легко.
Повороты выполнять,
1-2-3-4-5!

Заключительная часть. Упражнение на восстановление дыхания «Часики». Стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед - назад, произносить «Тик - так».

Будьте здоровы!