

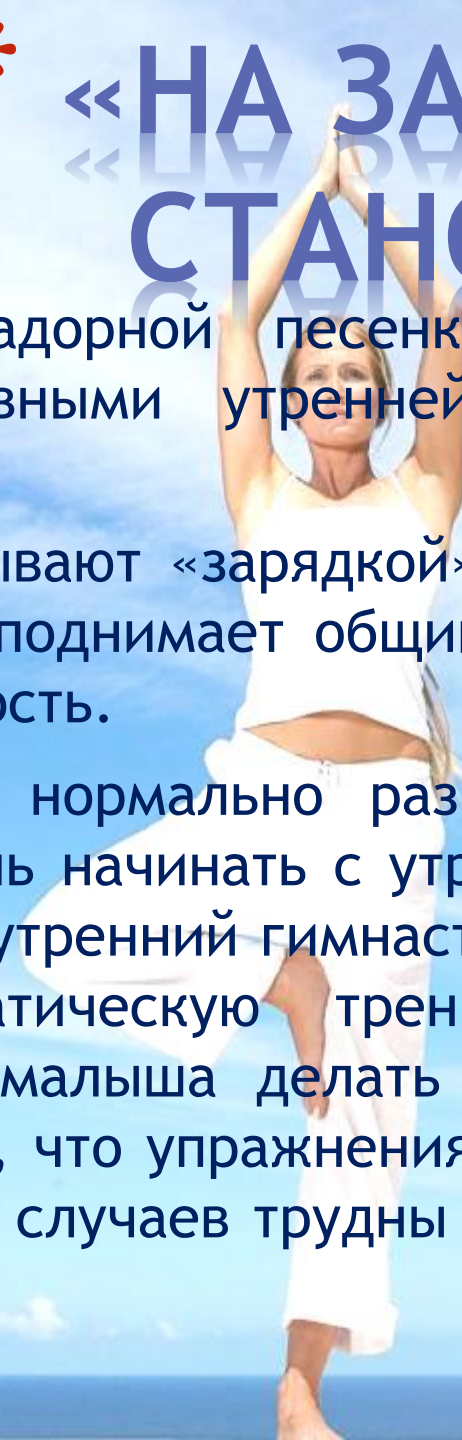
ВЫПОЛНЯЕМ ВМЕСТЕ ДОМА

«НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»

комплекс упражнений
для детей от 3 до 7 лет
и их родителей



«НА ЗАРЯДКУ - СТАНОВИСЬ!»



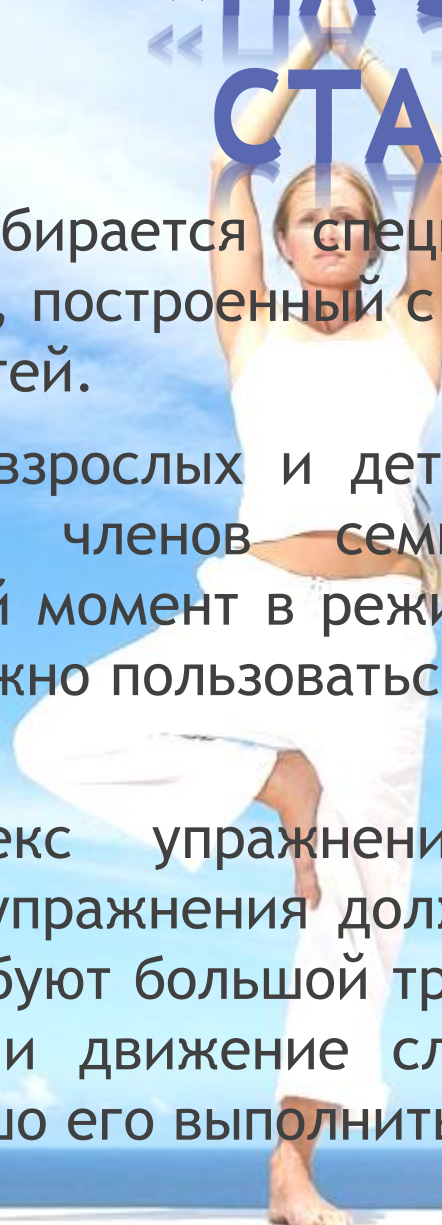
- * Всем известны слова зазорной песенки «на зарядку - становись!», ставшие позывными утренней гимнастики для дошкольников.
- * Утреннюю гимнастику называют «зарядкой» не напрасно. Она создает бодрое настроение, поднимает общий тонус организма, повышает его жизнедеятельность.
- * Для того чтобы ребенок нормально развивался и хорошо чувствовал, надо каждый день начинать с утренней гимнастики. Многие родители выполняют утренний гимнастический комплекс, чтобы обеспечить систематическую тренировку организма ребенка, стремятся привлечь малыша делать те же упражнения. Это неправильно. Дело в том, что упражнения, предназначенные для взрослых, в большинстве случаев трудны и утомительны для детей.

* «НА ЗАРЯДКУ - СТАНОВИСЬ!»

* Для дошкольников подбирается специальный комплекс гимнастических упражнений, построенный с учетом их анатомо-физиологических особенностей.

* Но совместные занятия взрослых и детей привлекательны для ребенка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важнейший момент в режиме дня. В те дни, когда вся семья в сборе, можно пользоваться «общим», заранее составленным комплексом.

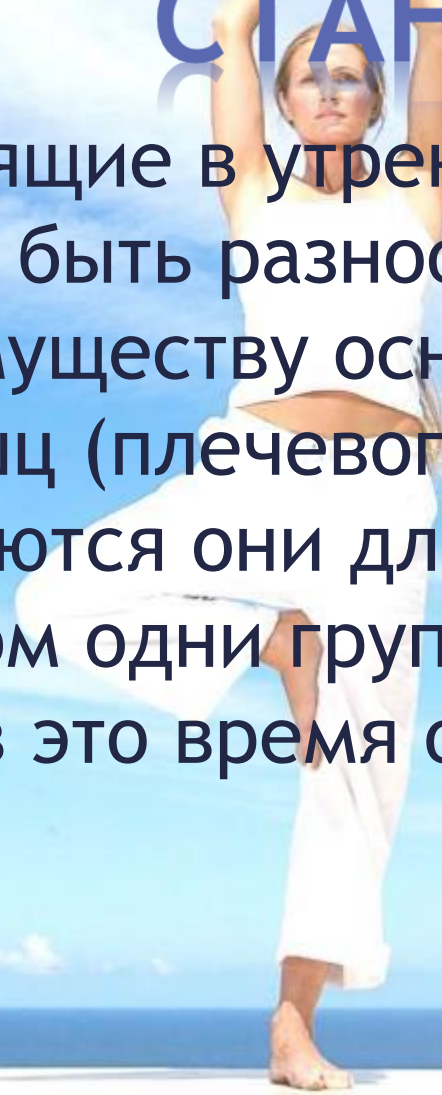
* Как подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики? Прежде всего упражнения должны быть доступны детям. Они просты и не требуют большой траты энергии для их осознания и усвоения. Если движение сложно и непонятно ребенку, он не сможет хорошо его выполнить.





«НА ЗАРЯДКУ - СТАНОВИСЬ!»

* Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику, должны быть разнообразными и охватывать по преимуществу основные группы крупных мышц (плечевого пояса, ног, спины и живота). Даются они для разных групп мышц. При этом одни группы мышц работают, а другие в это время отдыхают.



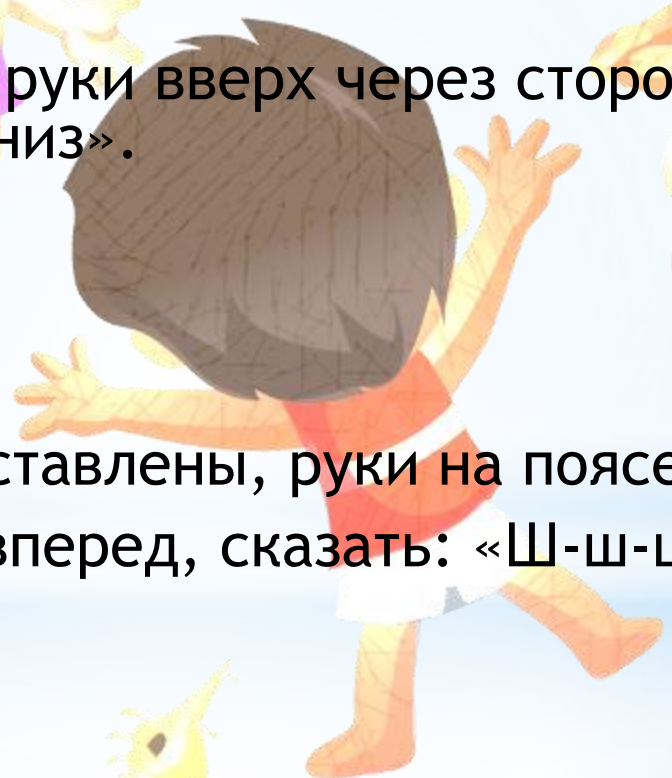
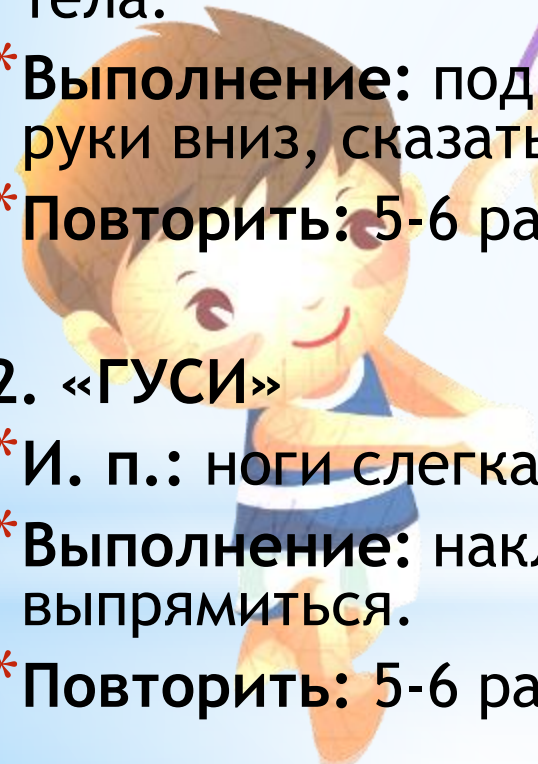
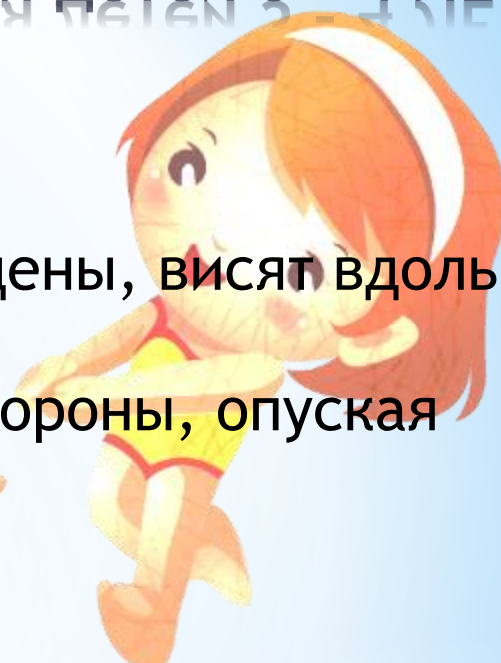
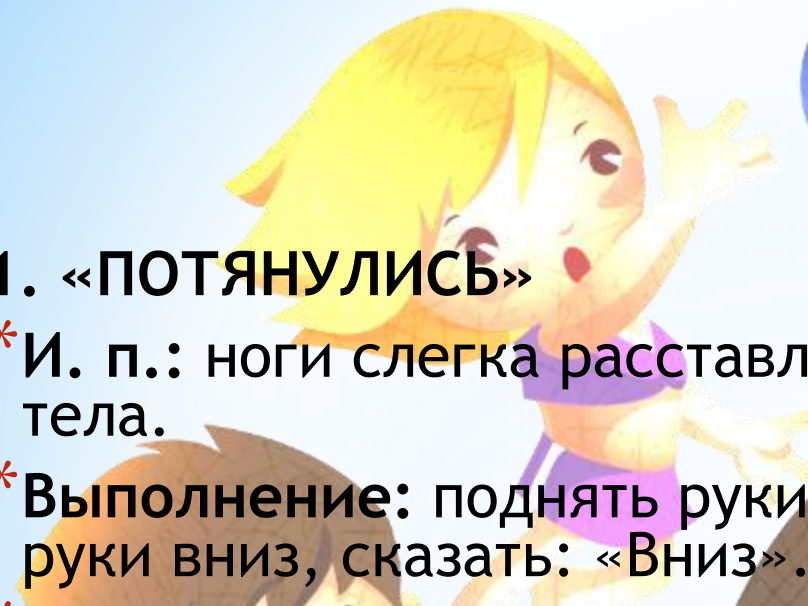
* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для детей 3 - 4 ЛЕТ

1. «ПОТЯНУЛИСЬ»

- * И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
- * Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».
- * Повторить: 5-6 раз.

2. «ГУСИ»

- * И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.
- * Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.
- * Повторить: 5-6 раз



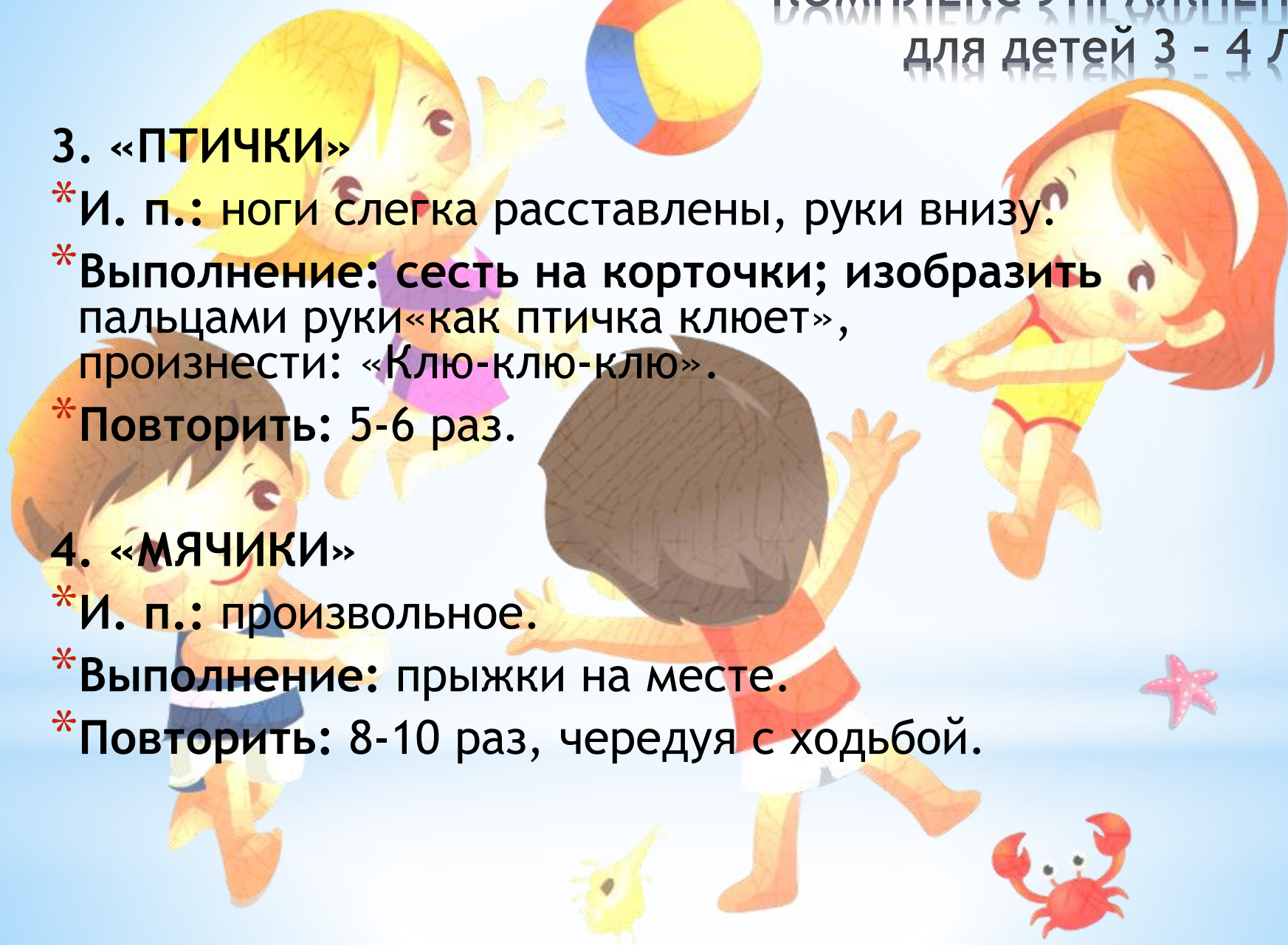
* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для детей 3 - 4 ЛЕТ

3. «ПТИЧКИ»

- * И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
- * **Выполнение:** сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».
- * **Повторить:** 5-6 раз.

4. «МЯЧИКИ»

- * И. п.: произвольное.
- * **Выполнение:** прыжки на месте.
- * **Повторить:** 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

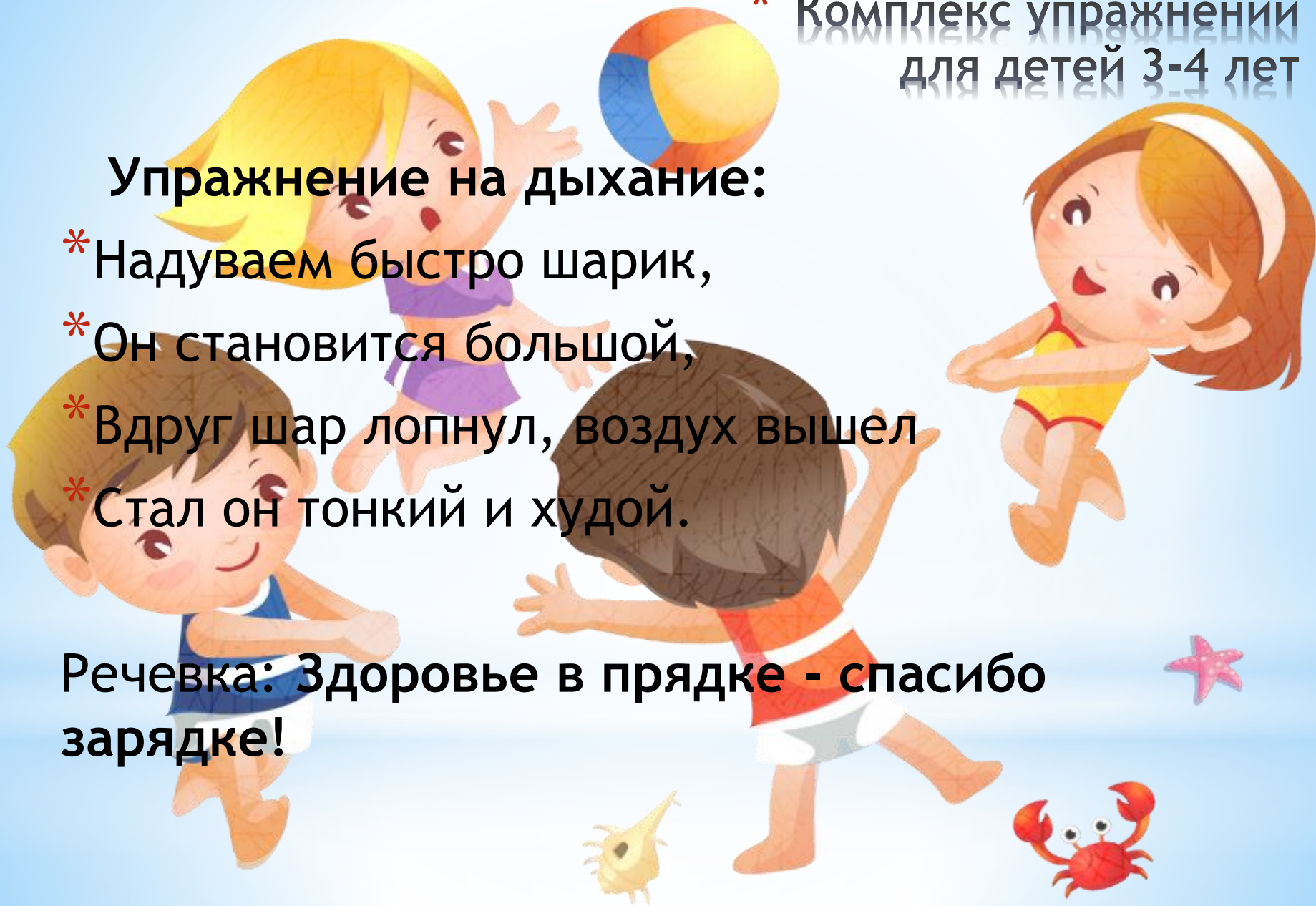


*** Комплекс упражнений
для детей 3-4 лет**

Упражнение на дыхание:

- * Надуваем быстро шарик,
- * Он становится большой,
- * Вдруг шар лопнул, воздух вышел
- * Стал он тонкий и худой.

Речевка: Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

Упражнение «Рисуем головой»

- * Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- * Круговое движение головой.
- * Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.
- * Указания детям: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Рисуем локтями»

- * Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.
- * 1—4 — круговые движения локтями вперед.
- * 5—8 — круговые движения локтями назад.
- * Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.
- * Указание детям: «Спина должна быть прямой».

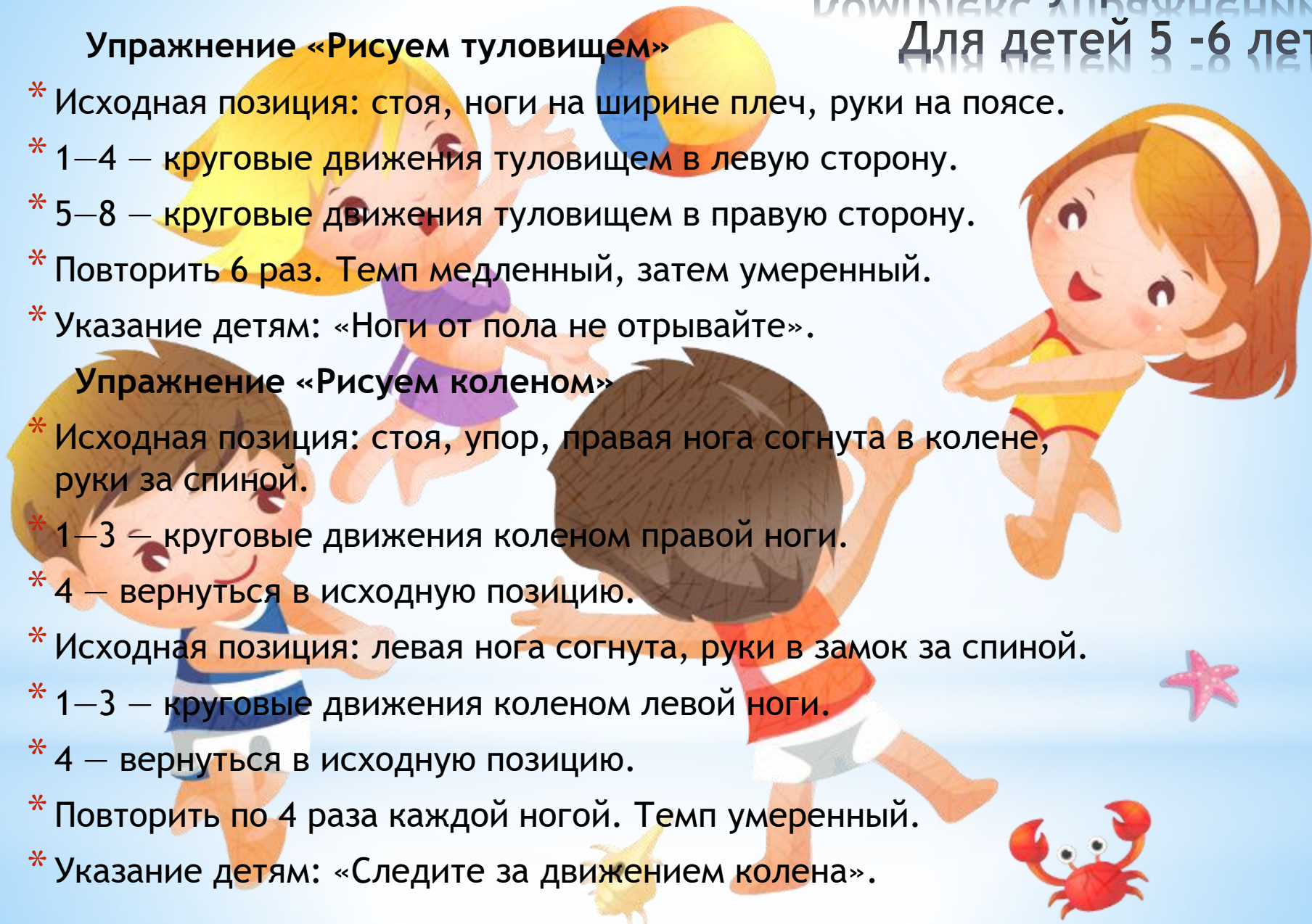
* Комплекс упражнений Для детей 5 -6 лет

Упражнение «Рисуем туловищем»

- * Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- * 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.
- * 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.
- * Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный.
- * Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем коленом»

- * Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной.
- * 1—3 — круговые движения коленом правой ноги.
- * 4 — вернуться в исходную позицию.
- * Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.
- * 1—3 — круговые движения коленом левой ноги.
- * 4 — вернуться в исходную позицию.
- * Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.
- * Указание детям: «Следите за движением колена».



* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

Упражнение «Размешиваем краску»

- * Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут.
- * 1–7 – вращательные движения стопой правой (левой) ноги.
- * 8 – вернуться в исходную позицию.
- * Повторить 3 раза. Темп умеренный.
- * Индивидуальные указания.

Упражнение «Загадочные рисунки»

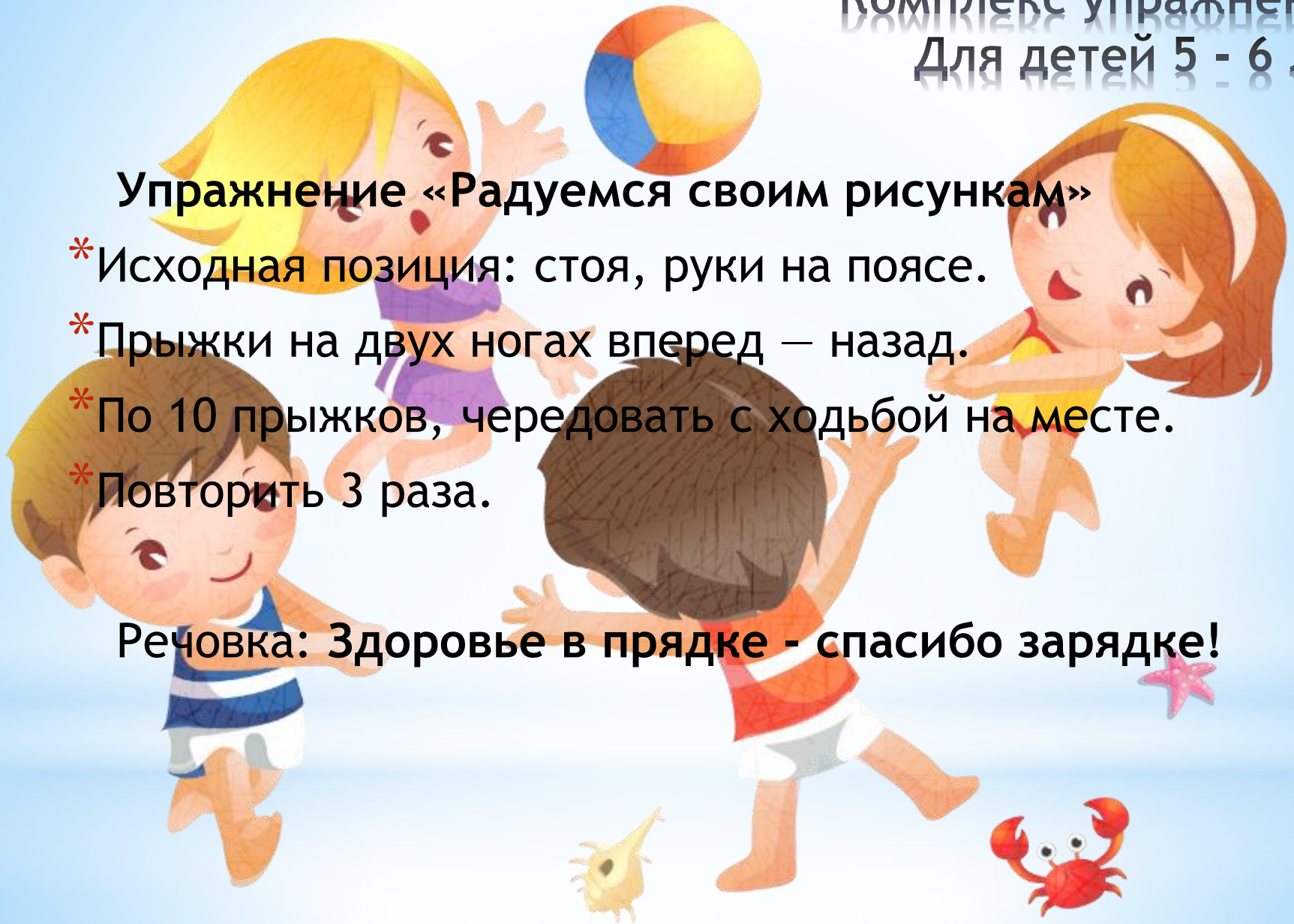
- * Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.
- * Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Повторить 3 раза.
- * Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь».
- * Поощрения.

* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

- * Исходная позиция: стоя, руки на поясе.
- * Прыжки на двух ногах вперед – назад.
- * По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.
- * Повторить 3 раза.

Речовка: Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

- * Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.
- * Рывки прямыми руками назад 5 раз – пауза.
- * Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.
- * Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

Упражнение «Штангисты»

- * Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.
- * 1–2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.
- * 3–4 – вернуться в исходную позицию.
- * Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

Упражнение «Атлеты»

- * Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.
- * 1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо.
- * 3—4 — вернуться в исходную позицию.
- * Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.
- * Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

Упражнение «Гимнасты»

- * Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.
- * Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

Упражнение «Пловцы»

- * Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.
- * 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Упражнение «Футболист»

- * Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны.
- * 1 — согнуть в колене правую ногу,
- * 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу.
- * 4 — вернуться в исходную позицию.
- * Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

Упражнение «Оздоровительный бег»

- * Исходная позиция: основная стойка.
- * Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Отдохнем»

- * Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.
- * 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.
- * 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.
- * Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

Речевка: **Здоровье в прядке - спасибо зарядке!**



**ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ
КАЖДОЕ УТРО -**



БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!