

# 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.
- И если превратить зарядку в увлекательную совместную игру с мамой и папой, то это станет хорошей традицией.





# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Несколько раз немного отведи локти назад и вернись в прежнее положение.
- 2 Распрями руки в стороны.
- 3 Подними руки вверх.



## МАХИ НОГАМИ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд.
- 2 Правую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись левой руки. Вернись в исходное положение.
- 3 Левую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись правой руки.



## ПРИСЕДАНИЯ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Присядь, вытянув руки вперёд.



## ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Присядь на правую ногу, одновременно разводя руки в стороны. Вернись в исходное положение.
- 3 Присядь на левую ногу, одновременно разводя руки в стороны.



## НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Наклонись вправо, поднимая левую руку вверх. Вернись в исходное положение.
- 3 Наклонись влево, поднимая правую руку вверх.



## ВЕЛОСИПЕД

- 1 Ляг на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела.
- 2 Согни ноги в коленях и делай вращательные движения, как будто едешь на велосипеде.



## НАКЛОНЫ ВПЕРЁД

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Наклонись вперёд, не сгибая ног, и тянись пальцами рук к полу.



## МЕЛЬНИЦА

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки разведи в стороны.
- 2 Наклонись и коснись левой рукой правой ноги, отводя назад правую руку. Потом коснись правой рукой левой ноги, отводя назад левую руку. Делай упражнение быстро.

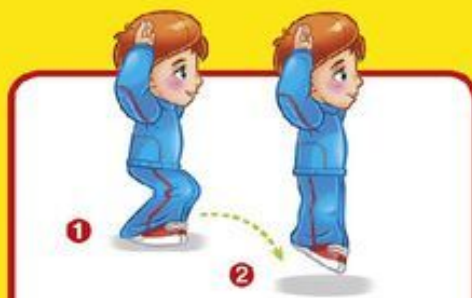


# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс упражнений для детей



**«Солнышко».** Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



**«Зайчик».** Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



**«Часики».** Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



**«Цапля».** Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



**«Большая рыбка».** Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



**«Мельница».** Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



**«Экскаватор».** Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



**«Гномик-великан».** Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



**«Велосипед».** Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



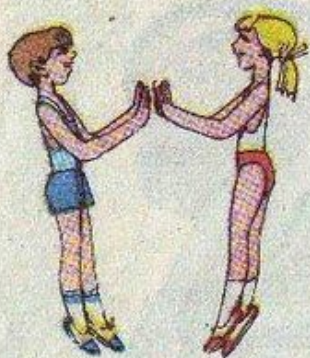
**«Подъёмный кран».** Лежа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

### Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.

5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.

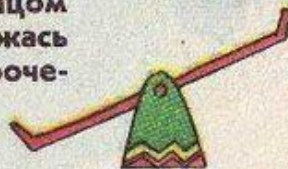




1. «Похлопаем в ладоши». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, подскакиваем на двух ногах: подскок-хлопок, подскок и хлопок в ладоши друг другу, подскок-хлопок, подскок и хлопок за спиной.



2. «Качели». Стоя лицом друг к другу и держась за руки, делаем поочерёдные приседания.



3. «Пружинка». Стоя рядом на расстоянии согнутых рук и упираясь ладонями, сгибаем и разгибаем руки.



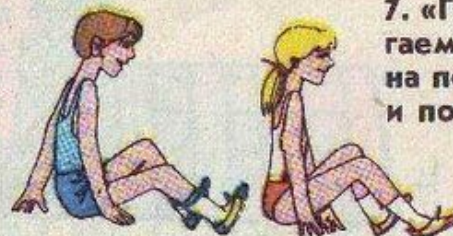
4. «Ласточка». Стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, возьмёмся за руки. Поочерёдно то на одной, то на другой ноге делаем «ласточку».



5. «Велосипед». Сядем на пол, упираясь ногами, и поочерёдно сгибаем и разгибаем ноги.



6. «Пила». Упражнение выполняется в том же исходном положении, что и предыдущее. Одновременно сгибаем ноги и разгибаем.



7. «Гусеница». Кто быстрее! Продвигаемся вперёд, затем назад, сидя на полу. Можно слегка сгибать ноги и помогать себе руками.



8. «Мячик». Упражнение выполняется по очереди. Вы стоите, а ваш партнёр, присев, подскакивает, при этом вы рукой слегка касаетесь его головы. А потом поменяйтесь ролями.



Все упражнения повторяйте 6—8 раз.