

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

7 часов утра, ребенок проснулся. Но встать ему трудно, глаза сами собой закрываются. Еще бы поспать немного, ну хотя бы самую малость. Нельзя, надо вставать. Малыш медленно поднимается с постели, движения его вялы не уверенны.

С чего начать? Ах, да, утренняя зарядка. Быстро открыть окно! Приготовиться! Начали! 7-8 минут, и сонливость как рукой сняло, глаза живые, движения быстрые. Вот чудодейственная сила зарядки.



К сожалению, мы, взрослые, сами не всегда правильно оцениваем пользу утренней зарядки и не приучаем к ней своих детей. Но, уважаемые родители, объясните ребенку, что тот, кто делает зарядку, становится сильным, здоровым, ловким.

Делать зарядку нужно при открытом окне или форточке, в легкой одежде (майка, трусы, тапочки). Регламентируйте время зарядки, учитывайте трудность и количество упражнений. Дошкольникам следует выполнять не больше 5-7 упражнений, а чтобы они им не надоели, меняйте их, сочетайте в различные комплексы.

Постарайтесь заинтересовать детей зарядкой, давайте упражнениям образные названия: «Прыгай, как зайчик», «Иди бесшумно, как лисичка», «Свернись в клубочек, как ежик», «Руби дрова», «Поехали на велосипеде» и т.д.

Безусловно, на первых порах вам самим придется заниматься с детьми, показывать и разъяснять упражнения. Комплекс упражнений зарядки – это не просто набор отдельных движений. Детям дошкольникам надо объяснять, что одни упражнения предназначены для укрепления мышц спины и шеи, другие – рук, третьи – для тренировки дыхания. Эти знания помогут ему выполнять зарядку осознанно.

Как только вы увидите, что ребенок выучил порядок упражнений и четко их выполняет, предложите ему самостоятельно заниматься зарядкой. Как вариант, можно записать комплекс упражнений под свою диктовку. Затем несколько раз прослушать с ребенком записанное, разобрать с ним все упражнения, устранить ошибки. После этого вам останется проверять по утрам, приготовил ли ребенок все необходимое к зарядке, и включить звуковой носитель.

Предлагаем Вам три комплекса утренней зарядки.
Делайте зарядку – **ЗАРЯЖАЙТЕСЬ** с утра на целый день!

Будьте здоровы! И всегда хорошего настроения!

КОМПЛЕКС ПЕРВЫЙ

1. Ходьба и бег (если размеры комнаты невелики, то ходьбу и бег можно проводить на месте).
2. И.П.-пятки вместе, носки врозь. Руки за головой. Поднять руки вверх, подняться на носки, смотреть вверх. Руки за голову, через 3-4 повторения руки опустить. Затем проделать упражнение еще 2-3 раза.
3. И.П.-руки на поясе. Повернуться вправо, правую руку отвести вправо, смотреть на руку. Стать прямо, руки на пояс. Сделать то же с поворотом влево. Повторить 8 – 10 раз.
4. И.П.- стать, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться к правой ноге, сделать хлопок руками сзади ног. Выпрямиться, руки на пояс. Сделать то же, наклоняясь к левой ноге. Повторить наклоны 8-10 раз.
5. И.П.- руки на поясе, ноги врозь. Взмахнуть вперед правой ногой (прямой). Приставить ногу; то же левой ногой. Повторить упражнение 5-6 раз каждой ногой.
6. И.П.- руки на поясе, ноги врозь. Полуприсед, руки вперед. Встать, руки на пояс. Повторить 8-10 раз.
7. Подскоки на месте: ноги вместе – ноги врозь.
8. Дыхательные упражнения.
9. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС ВТОРОЙ

1. Ходьба и легкий бег со сменой направления по сигналу.
2. И.П.- стать прямо, в опущенных руках палка, ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх, подняться на носки, посмотреть на палку, опустить ее вниз. Повторить 7-8 раз.
3. И.П.- стать прямо, в опущенных руках палка, ноги на ширине плеч. Поднять палку вверх, опустить вниз за плечи, прижать ее к лопаткам. Снова поднять палку вверх, а затем опустить вниз перед собой. Повторить 6-7 раз.
4. И.П.- ноги слегка расставить, палку держать за плечами, прижимая ее к лопаткам. Наклониться вперед, прогнуться (смотреть вперед), выпрямиться. Повторить 8-10 раз.
5. И.П.- стать прямо, палку держать внизу перед собой. Перешагнуть через палку, не выпуская ее из рук, сначала правой, затем левой ногой (шагать вперед), выпрямиться. Повторить 5-6 раз.
6. Положить палку на пол. Пройти по палки приставным шагом вправо, а затем влево. Палка должна быть под серединой стопы. Повторить упражнение 3-4 раза.

7. Положить палку справа от себя на пол, став к ней боком. Сделать три подскока, на четвертый перепрыгнуть через палку вправо. Снова сделать три подскока, на четвертый перепрыгнуть влево. Перепрыгнуть через палку 4-5 раз.
8. Дыхательные упражнения.
9. Спокойная ходьба.

КОМПЛЕКС ТРЕТИЙ

1. И.П.- стойка, ноги врозь. Положив сплетённые руки на голову, медленно отвести локти назад и прогнуться (движение соответствует естественному потягиванию) – вдох; расслабив мышцы, возвратиться в и.п – выдох. Повторить 3-4 раза.
2. И.П.- стойка, ноги врозь, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. Наклоняя туловище вперед, коснуться ладонями колен – выдох. Возвратиться в и.п – вдох. Повторить 6-7 раз.
3. И.П.- стойка, ноги врозь, руки за спиной. Наклонять туловище вправо и влево, не останавливаясь в исходном положении. Дыхание свободное. Повторить 4 раза в каждую сторону.
4. И.П.- стойка, ноги вместе. Присесть ниже и, наклоняясь вперед, обхватить руками голени, голову опустить – выдох. Возвратиться в и.п – вдох. Повторить 4-5 раз.
5. И.П.- стойка, ноги врозь, руки вперед – в сторону, слегка согнуты, пальцы сжаты в кулаки. Повороты налево и направо (подражание движениям косарей). Дыхание свободное. Повторить 5-6 раз.
6. И.П.- руки на поясе. Подскоки на месте на носках. Дыхание свободное. Выполнить 15-20 подскоков, затем перейти на ходьбу свободным шагом с постепенным замедлением.
7. И.П.- стойка, ноги врозь, руки на поясе, голова наклонена вперед. Отводя локти и плечи назад, поднять голову вверх – вдох. Возвратиться в и.п – выдох. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.

**НЕ ЗАБЫВАЙТЕ - УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА
УКРЕПИТ ОРГАНИЗМ ВАШЕГО РЕБЕНКА!**

