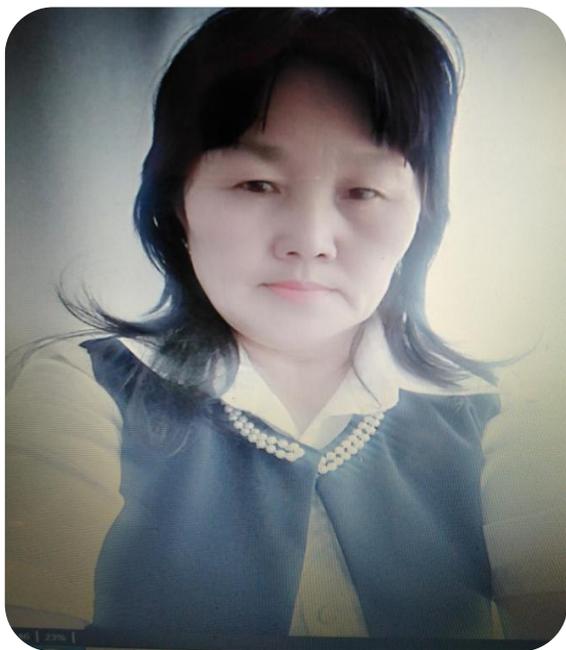


*Родителям на заметку!*



# НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!



**Подготовила: Сергештей П.А-Л.  
Руководитель физического  
воспитания, высшая кв. кат.  
МБДОУ д/с «Салгал», с. Барлык**



# Утренняя гимнастика

Утренняя гимнастика благотворно действует на центральную нервную систему. Когда ребенок просыпается утром, то клетки коры его головного мозга находятся еще в полузаторможенном состоянии. Это проявляется в сонливости, некоторой скованности движений, иногда в капризах. Недаром существует поговорка - «Встал с левой ноги».

Во время гимнастики в работающих мышцах возникают раздражения, передающиеся по центростремительным путям в головной мозг. Эти нервные импульсы возбуждают жизнедеятельность клеток коры больших полушарий. Поэтому после гимнастики появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.



## Что же такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Утренняя гимнастика должна проводиться до завтрака, в течении 10-12 минут на воздухе или в помещении ( в зависимости от экологических и погодных условий).

В течении всей утренней гимнастики, проводимой в зале, форточки и фрамуги остаются открытыми, дети занимаются в облегченной одежде, если теплый пол, то можно босиком, это полезно.



# 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.



# Какова продолжительность утренней зарядки?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 10-12 для детей старшего школьного возраста.



## Цели :

Основной целью утренней зарядки в ДОУ является формирование и совершенствование двигательных навыков, сохранение и укрепление здоровья дошкольников.

Утренняя гимнастика позволяет:

- укрепить двигательный аппарат ребёнка;
- провести профилактику нарушений развития опорно-двигательного аппарата (неправильной осанки, сколиоза, плоскостопия);
- повысить иммунитет;
- улучшить работу сердечно-сосудистой системы;
- нормализовать дыхание;
- повысить работоспособность;
- воспитывать самостоятельность.



# Какой должна быть утренняя гимнастика

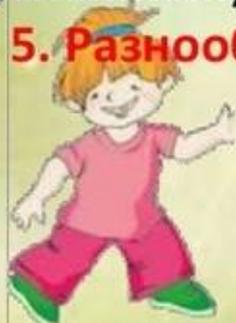
**1. Регулярной**, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.

**2. Умеренной**. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.

**3. Доступной**. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

**4. Постепенной**. Соблюдать принцип от простого к сложному.

**5. Разнообразной** для поддержки интереса детей.



# ИСХОДНЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Физические упражнения начинают выполнять из исходных положений.



1

Основная стойка



2

Стойка  
руки  
на пояс



3

Стойка  
ноги  
врозь



4

Стойка  
на коленях



5

Упор  
стоя на  
коленях



6 | Упор  
присев



7 | Упор лёжа



8 | Сед



9

Сед  
ноги  
врозь



10

Сед на  
пятках



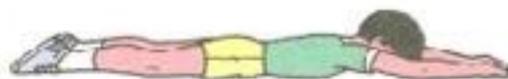
11

Сед с  
опорой  
на руки



12

Присед



13 | Лёжа на животе



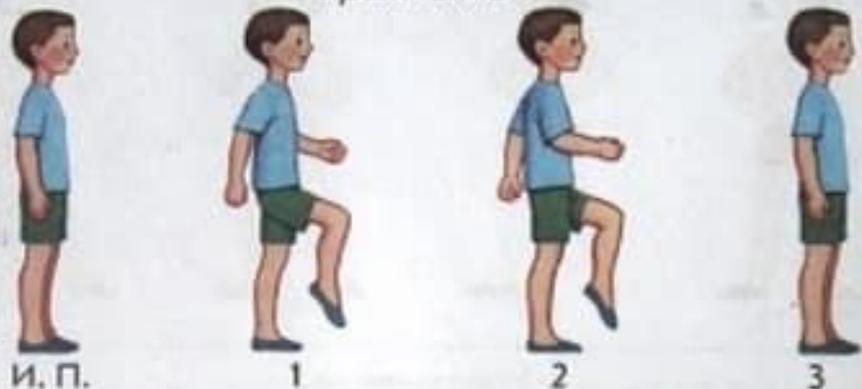
14 | Лёжа на спине

## Задания

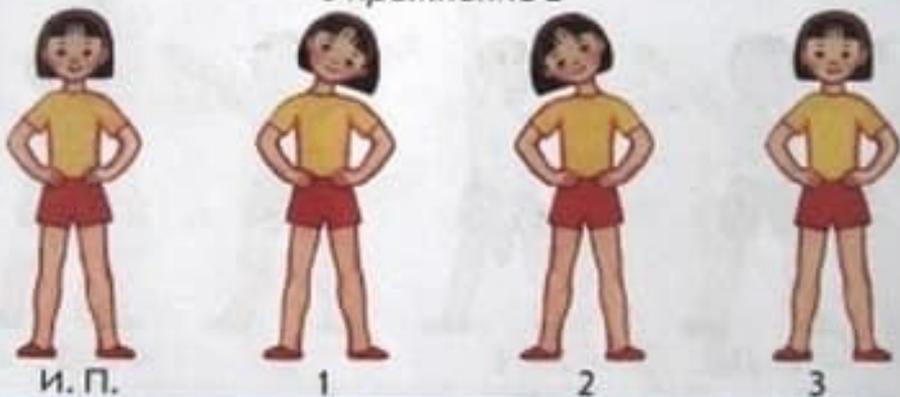
1. Разучи исходные положения.
2. Выполни упражнения утренней зарядки из разных исходных положений.

# КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

## Упражнение 1



## Упражнение 2



## Упражнение 3



## Упражнение 4



## Упражнение 5



## Упражнение 6



Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



2



3

### Упражнение 7



И. П.



1



2



3

### Упражнение 8



И. П.



1



2



3

### Упражнение 9



И. П.

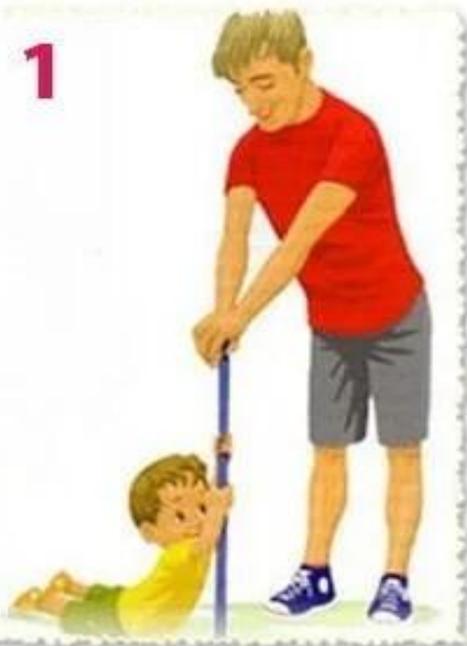


1



2

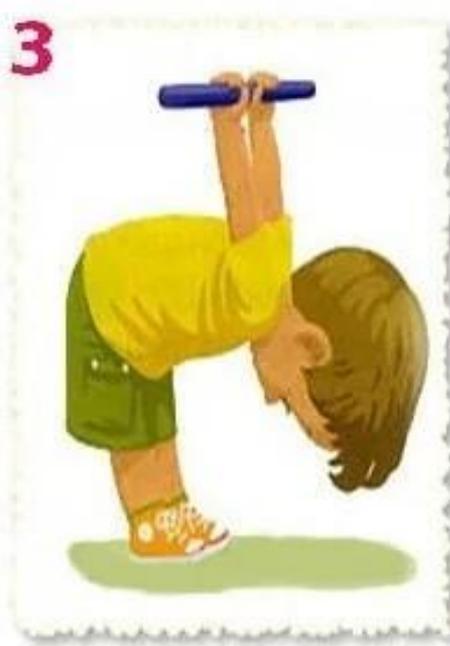
1



2



3



4



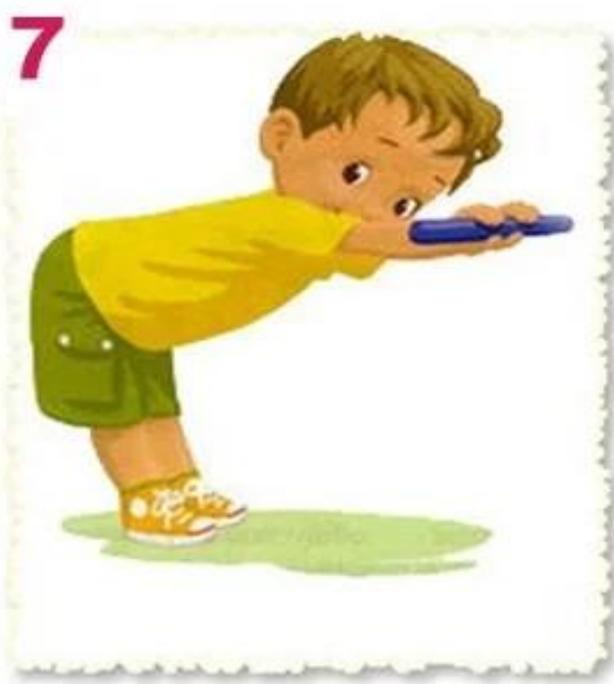
5



6



7



1

Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки  
Разминает —  
Приседанья  
Выполняет.



2

Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперёд  
С ровной спиной.



6

Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.



3

На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.



7

Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй-ка ты  
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.





**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ  
- СПАСИБО  
ЗАРЯДКЕ !**

