

# Газета «Будь здоров!» № 2 Утренняя гимнастика

Подготовила воспитатель  
по физическому  
воспитанию Воронкова О.  
В.  
ГБОУ СОШ № 667 Д/О №  
5



## День Вашего ребенка всегда должен начинаться с утренней гимнастики

Она создает настрой на весь день: бодрое настроение, поднимает жизненный тонус, приводит организм ребенка в состояние работоспособности.

Гимнастика укрепляет мышцы ребенка, вырабатывает хорошую осанку, улучшает дыхание и кровообращение, стимулирует работу всех внутренних органов, усиливает обмен веществ, повышает аппетит.



Ребенок, который систематически занимается утренней гимнастикой, находится в состоянии «Мажора»: он бодр, весел, игроспособен.

КАК ПРОВОДИТЬ УТРЕННЮЮ ГИМНАСТИКУ, ЧТОБЫ ОНА ДАЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ?





- ❖ Хорошо проветрите помещение, форточку оставляя приоткрытой даже в холодные дни.
- ❖ Быстро встать с постели одеть майку и тапочки, но ни в коем случае не сандалии, они способствуют развитию плоскостопия.
- ❖ Гимнастика начинается с ходьбы со словами «Раз – два, раз – два», а лучше под музыку
- ❖ Для предотвращения плоскостопия следует давать корректирующие упражнения (ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы).
- ❖ После небольшая пробежка, после которой опять перейти на ходьбу.
- ❖ После проведите несколько упражнений – контролируя дыхание ребенка. Делайте это очень просто: на выдохе предложите произнести какое – нибудь слово или звук (вниз, ш – ш – ш).
- ❖ Не забывайте следить за качеством выполнения упражнения. Так, например: «Приседай пониже, держи руки ровнее, корпус держи прямо».
- ❖ Чтобы упражнения были интересны, можно придать им некоторую образность. Например, поднимая руки – летающая птица или бабочка.



Комплексы  
утренней  
гимнастики для  
детей старшего  
возраста





## На огороде!

### 1 часть:

*Отгадайте, кто идёт  
к нам ребята в огород?  
в сарафане золотистом  
и в кокошнике из листьев  
вот пришла к нам в гости  
кто она. Ребята... (осень)*

*ходьба обычная*

*И вот уже чьи-то кроссовки  
топают прямо к морковке  
А чьи-то босые пятки  
спешат к огуречной грядке  
Вдруг внезапно потемнело  
в небе сильно загрохотало,  
дождь закапал по дорожке,  
стали мокрыми дорожки  
Всё поспело, всё созрело  
щедрый будет урожай!  
здесь для всех найдётся дело,  
не ленись, да собирай!*

*ходьба «гуськом»*

*ходьба на пятках  
лёгкий бег, бег в рассыпную,  
высоко поднимая колени*

*ходьба обычная*

*перестроение по два*



## 2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:

### «Горох»

**1. Раскололся тесный домик  
на две половинки,  
и посыпались в ладони  
бусинки-дробинки (горох)**

**и.п.:** лёжа на спине, руки  
в стороны, лежат на полу;  
**1-**поднять руки вперёд, выпол-  
нить хлопок перед собой;  
**2-и.п.;** (6-8р)

### «Морковь»

**2. Любопытный красный нос  
по макушку в землю врос,  
лишь торчат на грядке  
зелёные прядки (морковь)**

**и.п.:** стоя на коленях, руки на  
поясе;  
**1-**наклониться вперёд, сед на  
пятки, руки вытянуть;  
**2-и.п.;** (6р)

### « Лук»

**3. Скинули с Егорушки  
стороны;  
золотые пёрышки,  
заставил Егорушка  
плакать без горюшка (лук)**

**и.п.:** ноги на ш.с., руки в  
**1-** присесть, обхватив колени  
руками; **2-и.п.;** (6р)

### «Картошка»

**4. Неказиста, шишковата,  
а придёт на стол она,  
скажут весело ребята:  
«Ну рассыпчата, вкусна»  
(картошка)**

**и.п.:** сидя на полу, ноги вместе,  
упор на ладони;  
**1-**поднять ноги по углом 45  
градусов; **2-и.п.;** (4-5р)

### «Капуста»

**5. Ласкуток на ласкутке-  
зелёные заплатки  
целый день на животе  
нежится на грядке  
(капуста)**

**и.п.:** лёжа на животе, руки  
под подбородком;  
**1-**согнуть ноги в коленях;  
**2-и.п.;** (6-7р)



«Пугало»

6. Кто стоит на палке с  
бородой из мочалки?  
ветер дунет он шуришит,  
ногами дёргает, скрипит

(пугало)

Прыжки ноги скрестно,  
ноги врозь, в чередовании с  
с ходьбой (10 x 3)

«Сдуй осенний листок»

7. Упражнение на дыхание:

И.п.: основная стойка ладони  
поднести к лицу;  
1-вдох через нос;  
2- медленно выдохнуть,  
одновременно, дуя на ладонь;  
(3-4р)

3 часть:

Много овощей собрали и  
Немножечко устали  
Мы немного отдохнём  
и на улицу пойдём.

Ходьба с выполнением зада-  
ний для рук. Массаж.





## «Путешествие на пруд»

### 1 часть:

Тишина у пруда,  
не колыхается вода,  
не шумят комыши...

Цапля где-то тут живёт  
цапля важная носатая,  
целый день стоит, как  
статуя

Вот лягушка по дорожке  
скачет вытянувши ножки  
Рыбки, рыбки, не зевайте!  
поскорее уплывайте  
Сом усами шевелит,  
прячьтесь быстро он не спит  
Долго мы сидели в иле,  
погулять не выходили  
вылезайте из пруда,  
выходите все сюда

ходьба

прыжки на одной ноге пооче-  
рёдно, продвигаясь вперёд

прыжки из глубокого приседа,  
продвигаясь вперёд  
бег обычный

бег, по сигналу присесть

ходьба. Перестроение по два



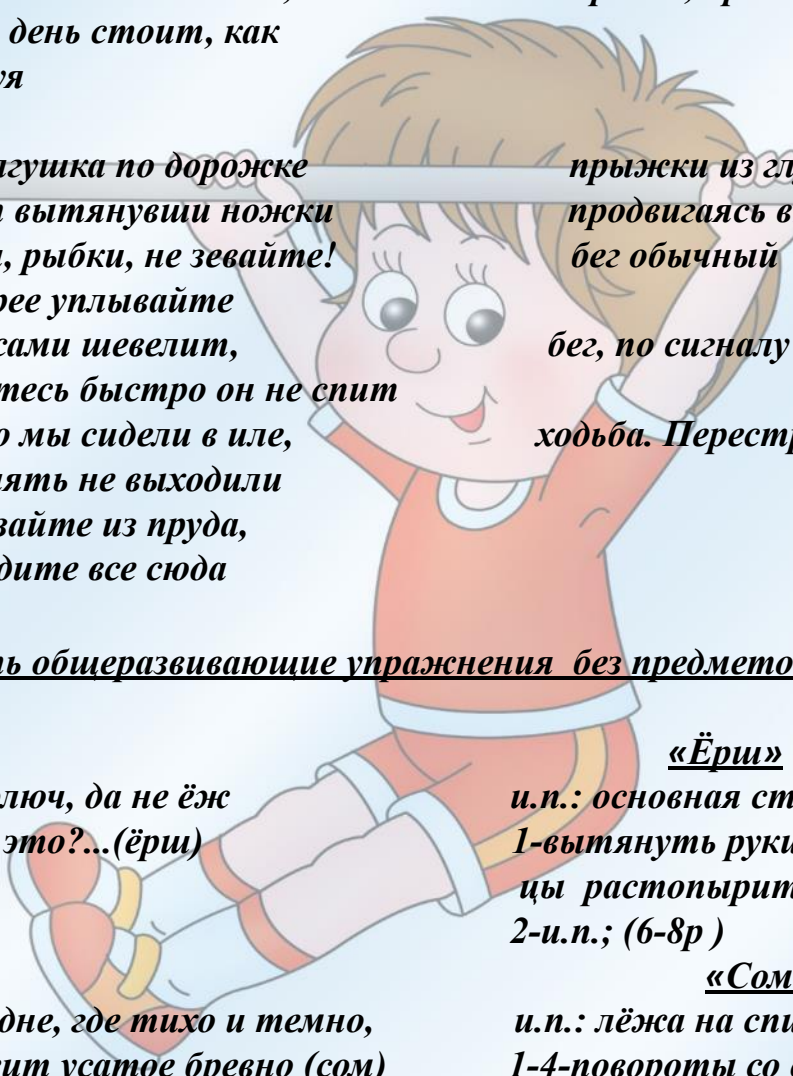
### 2 часть общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Колюч, да не ёж  
Кто это?... (ёри)

«Ёри»  
и.п.: основная стойка руки внизу;  
1-вытянуть руки перед грудью, паль-  
цы растопырить;  
2-и.п.; (6-8р)

2. На дне, где тихо и темно,  
лежит усатое бревно (сом)

«Сом»  
и.п.: лёжа на спине, руки вверху;  
1-4-повороты со спины на живот;  
(5-6 р)



### «Рак»

3. *Всё движется впрёд,  
а он наоборот,  
он может два часа подряд  
всё время пятится назад (рак)*

*и.п.: лёжа на животе, руки вверху,  
ноги вытянуты;  
1-руки в стороны, ноги врозь;  
2-и.п.; (5р )*

### «Улитка»

4. *Любит медленно ползти,  
дом свой на себе нести (улитка*

*и.п.: сидя по «турецки», руки за  
головой;  
1-наклон влево; 2-и.п.;  
3-4-то же самое в другую сторону*

*(5р)*

5. *Крылья есть, а не летает  
Глаза есть, а не мигает  
Ног нет, а не догонишь (карась)*

### «Карась»

*и.п.: сед на пятки, руки на поясе;  
1-встать на колени, руки вперёд;  
2-и.п.; (5-6р )*

6. *Мелькнёт хвостом туда-сюда  
поясе;  
подпрыгнет, лишь бурлит вода  
(рыба)*

### «Рыба»

*и.п.: основная стойка руки на  
1-ноги врозь; 2-и.п.; (10x3)*

7. *Упражнение на дыхание*

### «Подуй на воду»

*и.п.: основная стойка; 1-вдох;  
2-выход, произнося: «Фу-у-у-у» (3р)*

8. *Повторение первого упражнения*

### 3 часть:

*В голубой водице  
пльвёт рыбок вереница  
чешуёй золотой сверкая,  
кружится, играет стая*

*ходьба обычная, с заданиями  
массаж. Гимнастика для глаз*



# Уважаемые родители!

Утренняя гимнастика вовлекает весь организм ребенка в деятельное состояние, содействует обмену веществ, поднимает эмоциональный тонус, воспитывает внимание, целеустремленность, вызывает положительные эмоции, радостные ощущения, повышает жизнедеятельность организма, дает высокий оздоровительный эффект.

**Все это сделать в Ваших силах.**

**Удачи Вам в воспитании здоровых детей.**

