

# Утренняя гимнастика для детей



советы родителям

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



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# Как начинать утреннюю гимнастику?

Для начала занятий не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку или окно (в зависимости от времени года), постелите коврик, включите музыку, оденьте ребенка в свободную одежду и вперед. Только желательно перед гимнастикой не есть.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# Какой должна быть утренняя гимнастика?

- В первую очередь *регулярной, систематичной*. Ведь оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения. Систематически тренируя крупные группы мышц, мы активизируем обменные процессы, создаём благоприятные условия для питания всех клеток и тканей организма. Старайтесь как можно раньше воспитывать у ребенка привычку делать каждый день зарядку.
- *Умеренной*. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- *Доступной*. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения. Если движение сложно для ребёнка, он не может хорошо и качественно его выполнить.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

- *Постепенной.* От простого упражнения к сложному. Нагрузка увеличивается и снижается так же постепенно, чтобы привести организм в относительно спокойное состояние.
- *Разнообразной.* Примерно каждые 10 дней заменяйте 1-2 упражнения, чтобы поддерживать интерес ребенка. Включайте в зарядку разнообразные предметы: мячи, скакалки, флажки, любимые игрушки. Придумывайте названия для упражнений («самолет», «петушок», «зайчик», «ракета»)
- Во время зарядки не используются однообразные движения. Все тело или его отдельные части не должны длительное время оставаться в одном положении (например, не рекомендуется долго держать руки вытянутыми вперед).



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# С какого возраста можно начинать зарядку?

- Приучать малышей к выполнению комплекса упражнений можно уже с двух лет. А как же малыши помладше?
- Во первых необходимо проконсультироваться с педиатром о возможных противопоказаниях или подборе упражнений. А в целом:
- **Зарядка для самых маленьких** – необходимое условие для гармоничного развития. Для малыша ежедневный массаж – это первый шаг к утренней физкультуре. И, конечно же, мамино внимание и улыбка – главные «упражнения». Такие упражнения лучше всего делать ласково разговаривая с ребенком, приговаривая и подпевая потешки и песенки.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# Какова ее продолжительность?

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 6-8 для детей старшего дошкольного возраста.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# Что включает в себя комплекс упражнений для утренней гимнастики?

Утреннюю гимнастику условно подразделяют на три части: вводную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи и содержание.

- Вводная часть подготавливает организм к выполнению более сложных упражнений и начинается с различных видов ходьбы (на носочках, пятках, боком, с высоким подниманием колен) и бега с последующей ходьбой.
- Во второй, основной части ставят задачи укрепления основных мышечных групп, формирования правильной осанки, гибкости. Упражнения выполняют в определенной последовательности. Сначала упражнения для укрепления плечевого пояса и рук. Затем упражнения для мышц туловища, ног, упражнение на полу, прыжки.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)



- В заключительную часть входят различные виды ходьбы, бега. Закончить утреннюю гимнастику следует обязательно ходьбой с упражнением на дыхание, чтобы восстановить все системы организма.

Можно включить элементы здоровьесберегающих технологий, способствующие полноценному физическому развитию:

- Пальчиковые гимнастики,
- Упражнения для глаз,
- Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.

После чего принять водные процедуры (умыться, обтереться).



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# Чего не следует делать!

- ➔ Не следует принимать пищу перед гимнастикой!
- ➔ Если ребенок плохо себя чувствует или заболел!
- ➔ Не следует раздражаться, если ребенок неправильно выполняет упражнения!
- ➔ Проводить зарядку в плохом настроении!
- ➔ Не следует надевать на ребенка тесную и теплую одежду!



# Что нужно знать родителям!

- ➔ Первое, что хотелось бы отметить, ребенку нужно правильно дышать. Через нос. Чтобы лучше это контролировать, включайте упражнения со звуками на выдохе («с-с-с»; «ш-ш-ш»).
- ➔ Занимайтесь вместе с ним.
- ➔ Контролируйте безопасность ребенка, но не подавляйте его активность
- ➔ Сравнивайте достижения ребенка только с его личными прошлыми результатами
- ➔ Побольше хвалите его за успехи и вселяйте уверенность.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс утренней гимнастики для детей  
4 - 5 лет



Ходьба на месте, по комнате, ходьба мелкими и широкими шагами. Бег с остановкой на сигнал «Свеча». Ходьба.

**С большим мячом:**

1. «Поверни мяч» 6 раз. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1- мяч вперед, руки согнуть, кистями рук повернуть мяч к себе, 2- мяч вперед;
  2. «Прокати» 5 раз. И.п.: ноги шире плеч, мяч на полу между ног, руки за спиной. 1- наклон вниз, прокатить мяч от ноги к ноге 4 раза; 2-и.п.
  3. «Прокати мяч вокруг себя» 6 раз. И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч перед грудью. Прокатывать мяч вокруг себя, мяч не отпускать из рук.
  4. «Бревнышко» 4 раза. И.п.: лежа на спине, мяч в руках за головой. 1-поворот на живот; 2- и.п. В одну и другую сторону.
  5. «Не отпускай» 5 раз. И.п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч зажат между ступнями. 1- поднять ноги, согнуть в коленях, подтянуть к себе; 2- выпрямить, опустить.
  6. «Морская звезда» 5 раз. И.п. лежа на животе. 1- поднять руки и ноги в стороны - вверх, немного покачаться. 2- и.п.
- Прыжки на двух ногах с разным положением рук ( на поясе, на плечи, в стороны) 30 раз. Ходьба на месте.

**Дыхательное упражнение:** «Ушки». И.п.: о.с., слегка наклонить голову вправо «правое ухо идет к правому плечу» - короткий шумный вдох носом; слегка наклонить голову влево – выдох ртом.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)

# ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплекс утренней гимнастики для детей  
3-4 лет



Ходьба по комнате. Ползание на ладонях и коленях «кошечка». Ходьба

**Без предметов:**

- 1.«Кошка царапает» 6 раз. И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1- поднять руки вперед, выполнить сжатие разжимание пальцев. 2- и.п.
  - 2.«Насос» 5 раз. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнять наклоны вниз с звуком (с-с-с) все ниже и ниже до тех пор пока руки не коснутся носков ног или пола (колени не сгибать)
  - 3.«Большие - маленькие» 5 раз. И.п.: то же. 1- присесть (маленькие), 2- встать, потянуться руками вверх, посмотреть на руки (большие)
  - 4.«Хлопок» 5 раз. И.п. ноги слегка расставлены. 1- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, 2- через стороны опустить руки вниз.
- Прыжки на месте на 2-х ногах 20 раз. Бег в умеренном темпе 50с.

**Дыхательное упражнение:** «Ушки». И.п.: о.с., слегка наклонить голову вправо «правое ухо идет к правому плечу» - короткий шумный вдох носом; слегка наклонить голову влево – выдох ртом.



Козуб Ольга Юрьевна  
(инструктор)