

# Роль

## утренней зарядки в

## укреплении здоровья детей

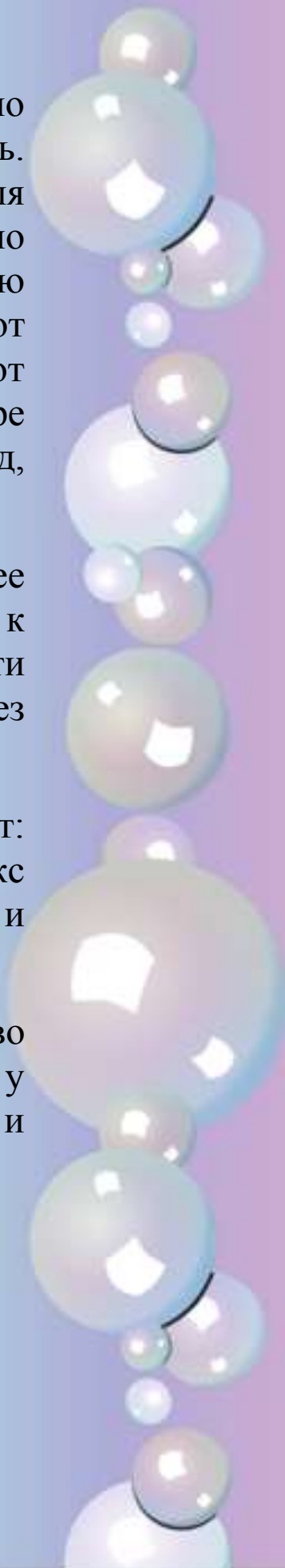


Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.



## «С флажками»

### 1 «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят  
Флаги празднично горят  
Руки выше поднимите  
И флажками помашите  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,  
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;  
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

### 2 «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево  
Всех друзей мы позовём  
Повернёмся, улыбнёмся  
И с флажком гулять пойдём  
И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,  
руки в упоре сзади  
1-наклониться, взять флажок  
2- помахать над головой  
3- положить на ноги

### 3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок  
Помашу немножко  
Помаша и ты, дружок,  
И верни на ножки  
И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью  
1 -8 – прыжки на месте

### 4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок  
Яркий и красивый  
Прыгай выше с ним, дружок,  
Набирайся силы  
И. п.: стоя, флажок внизу  
1- поднять  
2- помахать  
3- опустить



## «Автомобили»

### 1 «Посвети фарами»

Фары яркие горят

Едем, едем в детский сад

Би-би, би-би

На дорогу смотри

И. п.: стоя, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки

Сжимать и разжимать кисти рук

### 2 «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,

А потом налево

Я с дороги не сверну,

Еду, еду смело

И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, «держат руль»

1-2 – поворот туловища вправо

3-4 – поворот туловища влево и т. д.

### 3 «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вез

Мы проверим шины-

Это обувь для колёс

Для любой машины

И. п.: стоя, руки на поясе

1 - наклониться, дотронуться до носков ног

2 – встать, руки на пояс

### 4 «Поехали»

По ровненькой дорожке

Мы едем, мы едем

А съехали с дорожки -

Там кочки и ветер

И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»

1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперед

5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо



## «Зайки»

### 1 «Ушки»

Кто там прячет на опушке  
Под кусточком свои ушки?  
Заинька, заинька –  
Длинненькие ушки  
И. п.: стоя, руки над головой  
Поднимать и опускать поочередно кисти рук,  
показывая ушки

### 2 «Хвостик»

Чей виден на проталинке  
Хвостик очень маленький?  
У заиньки, у заиньки  
Хвостик очень маленький  
И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты влево – вправо

### 3 «Глазки»

Прячет кто за кустиком  
Свои глазки – бусинки?  
Заинька малюсенький  
Прячет глазки – бусинки  
И. п.: стоя, руки за спиной  
1 – сесть, закрыть лицо руками  
2 – вернуться в и. п.

### 4 «Прыжки»

И медведя, и лисицу  
Кто сильнее всех боится?  
Прыг да скок, прыг да скок –  
Зайка прыгнул под кусток  
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»  
1-4 – прыжки на месте  
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками  
Повторить



## «Мячики» (построение «врассыпную»)

### 1 «Мячики подняли»

На носочки встали,  
Мячик вверх подняли,  
Постоим немножко –  
Опускайтесь, ножки

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой

2 – вернуться в и. п.

### 2 «Повороты»

Мячик вправо покажу,  
Покажу я влево  
Крепко мячик я держу  
С ним верчусь умело

И. п.: стоя, мячик внизу в руках

1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд

2- и. п.

3 – 4 – то же влево

### 3 «Большой – маленький»

Мячик маленький такой  
На полу у ножек,  
Подниму над головой –  
Маленький я тоже

И. п.: стоя, мячик на полу у ног

1 – присесть, мячик поднять над головой

2 – и. п.

### 4 «Прыжки»





## «Движение и здоровье детей»

Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

- Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

