

«Зарядка – это весело!»

Личный пример родителей для ребёнка убедительнее всяких аргументов, и лучший способ привить крохе любовь к физкультуре – заниматься ею вместе с ним!



Малыши обладают удивительным качеством: они подсознательно запоминают слова и поступки взрослых, даже копируют выражение лица. Это можно с успехом использовать для развития у ребенка вкуса к физической культуре. Предлагаемые упражнения не представляют для взрослого человека особой сложности. Если ваши движения поначалу будут не слишком изящны, не комплексуйте, и, поверьте, у вас всё получится! А ребенок, ежедневно видя перед собой энергичную и весёлую маму, сильного папу, учится и верить в себя и быть оптимистом, это уже не мало!

Очень важен эмоциональный фон занятия. Учтите, что у ребенка свои критерии в оценке любого дела: понравилось или не понравилось, было весело или скучно, получилось или нет. Для него важна и ваша оценка. Если Вы сказали: «Молодец, у тебя все получится», - значит, так оно и есть!

В непринуждённой обстановке любое дело – в удовольствие. Поэтому больше улыбайтесь и шутите.



Хорошая музыка создает настроение и задает ритм движений.

Важно, чтобы каждое движение ребенок выполнял с удовольствием и без лишнего напряжения.

*Комплексы утренней гимнастики
для детей младшей группы 3 – 4 лет*

Комплекс №1

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мишка косолапый». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба на наружном своде стопы.

2. «Комарик». И. п. - стоя, руки на поясе, сделать вдох. Выполнение: повернуться вправо. На вдохе произносить звук «з-з-з», вернуться в И. п. тоже самое проделать в левую сторону. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

3. «Достань до пола» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: наклоны вниз до касания руками пола. Повторить 4-6 раз.

4. «Кружочки» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, кисти к плечам. Выполнение: круговые вращения согнутыми руками вперед-назад. Повторить 4 раза в каждую сторону.

5. «Дует ветер». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: наклоны туловища вправо – влево. Повторить 4-6 раз в каждую сторону.

6. «Прыгаем, как зайчик». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков. Повторить 2 раза. Чередую с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

Комплекс №2

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Мышка». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба на носках («крадёмся тихо, как мышка»).

2. «Котёнок». И. п. – стоя на четвереньках. Выполнение: ползание на четвереньках.

3. «Часики». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: наклоны вправо-влево, произносить «тик-так». Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Лягушонок». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: приседания с разведением коленей в стороны, руки касаются пола. Повторить 4-6 раз.

5. «Кукла удивилась» И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: поднять плечи вверх, опустить. Повторить 4-5 раз.

6. «Попрыгайка». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой.

7. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

Комплекс №3

Ходьба на месте – 10-15 секунд.

1. «Аист ходит по болоту». И. п. – стоя. Выполнение: ходьба с высоким подниманием то правой, то левой ноги, согнутой в колене.

2. «Любопытная кукла». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Выполнение: медленные плавные повороты головы вправо – влево, вернуться в И. п. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

3. «Насос». И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. Выполнение: вдох, затем наклон туловища в правую сторону, правая рука скользит вниз, выдох, на выдохе произносить «с-с-с». Выпрямиться, вдох. То же самое проделать в другую сторону. Повторить 4 раза в каждую сторону.

4. «Колесо». И. п. – стоя, ноги врозь, руки опущены. Выполнение: круговые движения двумя прямыми руками одновременно вперёд – вверх – назад и в обратную сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.

5. «Вертушка». И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: повороты вправо и влево, сопровождаемые произвольным размахиванием руками. Повторить 4-6 раз.

6. «Кенгурёнок». И. п. – стоя. Выполнение: сделать 6-8 прыжков с продвижением вперёд. Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой. Медленный бег, ходьба – 10-15 секунд.

Комплексы утренней гимнастики
для детей средней группы 4 – 5 лет

Комплекс №1

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя .

Упражнения без предметов.

2. И. п. – стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки через стороны; вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку и ногу в сторону, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, встать, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться пола пальцами рук, выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счёт 1-8. Повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс №2 (с флажками)

1. Ходьба в колонне по одному, бег по мостику по доске или дорожке (шириной 25 см, длиной 3 м).

Упражнения с флажками.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу; 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, палочки скрестить; 3- флажки в стороны; 4 – вернуться в И. п. Повторить 4 – 5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1-2 – присесть, флажки вынести вперёд; 3 – 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 –поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 3 раза.

5. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – наклон вперёд, флажки в стороны; 2 – флажки скрестить перед собой; 3 – флажки в стороны; 4 – выпрямиться, вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

6. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, флажки внизу. Прыжки на двух ногах на месте с небольшой паузой.

7. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

Комплекс №3 (с мячом большого диаметра)

1. Ходьба и бег между мячами (6-8 штук), положенными на расстоянии 0,5 м один от другого (в одну линию).

Упражнения с мячом большого диаметра.

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – согнуть руки, мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч на грудь; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-5 раз.

3. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках на груди. 1 – присесть, мяч вынести вперёд; 2 – встать, вернуться в И. п. Повторить 5 – 6 раз.

4. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках на груди. 1 – наклон к правой ноге; 2 – 3 – прокатить мяч к левой ноге, подталкивая его правой рукой, взять в обе руки; 4 - вернуться в И. п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой.

6. Игра «Найди себе пару» (платочки двух цветов).

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплексы утренней гимнастики
для детей старшей группы 5 – 6 лет

Комплекс №1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны, 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1-2 – присесть, руки вынести вперёд; 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

6. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову. 2 - вернуться в И. п. То же левой ногой. Повторить 6-7 раз.

7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны. 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счёт 1-8 (или под музыкальное сопровождение).

8. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №2 (с малым мячом)

1. Ходьба в колонне по одному; бег между предметами (кубиками, кеглями или набивными мячами).

Упражнения с малым мячом.

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку. 3 – руки в стороны. 4 - руки вниз. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 – 2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол. 3-4 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его. 2 - - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 – 4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища. Повторить 6 раз.

6. Игровое упражнение «Пингвины».

7. Ходьба в колонне по одному.

Комплекс №3

1. Игра «Фигуры».

2. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны . 2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге. 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

4. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 –поворот вправо (влево), правую руку в сторону. 2 - вернуться в И. п. Повторить 6 раз.

5. И. п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд. 3 - вернуться в И. п. Повторить 4-6 раз.

6. И. п. - сидя на полу, руки в упор сзади. 1 – поднять вперёд – вверх прямые ноги – угол. 2 - вернуться в И. п. Повторить 5-6 раз.

7. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполнять под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раза.

8. Игра «У кого мяч».

Комплексы утренней гимнастики

для детей подготовительной группы 6 – 7 лет

Комплекс №1 (Упражнения без предметов)

1. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по обозначенным ориентирам. Ходьба и бег по кругу.

2. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, подняться на носки и потянуться; 3 — опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - руки вниз (8 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3-4 - вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. 1-2 - наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая, сгибаясь, скользит вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево (по 3 раза).

6. И. п. - стоя на коленях, руки на пояс. 1- сесть на колени, сгруппироваться, коснуться лбом колен, руки вперед. 2- вернуться в и. п. (4-6 раз).

7. И. п. - основная стойка, руки произвольно. Прыгни - повернись - на счет 1-3 прыжки на двух ногах, на счет 4 - прыжок с поворотом на 360°. Повторить несколько раз подряд с небольшой паузой между прыжками.

8. Ходьба в колонне с махами руками (марширование).

Комплекс №2 (Упражнения с кубиками)

1. Ходьба и бег в колонне по одному между кубиками, поставленными в одну линию (8-10 шт.); ходьба и бег врассыпную.

2. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке внизу. 1-2 - руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3-4 — опустить через стороны руки вверх. То же левой рукой (8 раз).

3. И. п. - стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, положить кубик на пол; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - наклониться вперед, взять кубик левой рукой. То же левой рукой (6 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 - поворот вправо, поставить кубик у пятки правой ноги; 2 - выпрямиться, руки на пояс; 3 - поворот вправо, взять кубик правой рукой, вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

5. И. п. - основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 - присесть, вынести кубик вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка перед кубиком, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1-8) вокруг кубика в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. (2-3 раза).

7. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 — руки вперед, переложить кубик в левую руку; 2 — руки назад, переложить кубик в правую руку; 3 — руки вперед; 4 — опустить руки в исходное положение (8 раз).

8. Ходьба в колонне по одному с кубиком в поднятой руке.

Комплекс №3 (Упражнения в парах)

1. Ходьба в колонне по одному, по команде воспитателя перестроение в колонну по два, ходьба в колонне по два, перестроение в колонну по одному.

2. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. 1-2 - поднять руки через стороны вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены; 1 - наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые поднимаются вверх; 2 - исходное положение (6 раз).

4. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, руки соединены. 1-2 - поочередно поднимать ногу (правую или левую) — ласточка (рис. 41) (по 6 раз каждый).

5. И. п. - основная стойка лицом друг к другу, держась за руки. 1-2 - присесть, колени развести в стороны; 3-4 - вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад - попеременно в чередовании с ходьбой). Выполняется на счет. 1-8; повторить 2-3 раза.

7. Быстрый бег, ходьба в быстром темпе, переходящая ходьбу обычную, с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Приучая ребенка, каждый день делать зарядку, вы тем самым воспитываете волевые качества.

Утренняя зарядка нужна не только для детей, но и для всех! Упражнения повышают настроение, разрабатывают суставы и позвоночник, укрепляют чувство собственного достоинства.

Если зарядку ещё дополнить бегом, да прохладной водичкой облиться - и для закаливания, и для иммунитета хорошо.

Будьте здоровы!