

Утренняя гимнастика в домашних условиях

Дошкольный период является временем, когда закладывается фундамент физического психического и нравственного здоровья. Среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и развитие детей физическое воспитание по интенсивности занимает особое место. В приобщении малышей к здоровому образу жизни особое значение имеет овладение ими основами гигиенической и физической культуры.

Задача физического воспитания дошкольников – сформировать у них устойчивую привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями. Важная роль в решении этой задачи отводится утренней зарядке.

Хотя утренняя зарядка и непродолжительна по времени, она компенсирует до 5% суточного объема двигательной активности детей и рассматривается как важный элемент двигательного режима. Ежедневное выполнение комплекса утренней зарядки – это тот минимум двигательной активности, который должен стать элементом личной физической культуры каждого ребенка. Особое место утренней зарядки в режиме дня обусловлено той важной ролью, которую в суточном биологическом ритме человека играет переход от сна к бодрствованию, от отдыха к активной деятельности.

В домашних условиях легко провести несложных комплекс упражнений с малышом.

Комплексы гимнастики на каждый день

Комплекс №1 «Курочки и цыплята»



Пошла курочка гулять Свежей травки пощипать, А за ней цыплятки Желтые ребятки. Ко-ко-ко, Ко-ко-ко, Ох, шагать нам нелегко.	(ходьба)
Вот впрысядку мы пойдем Много зернышек найдем. Вы, цыплятки, все шагайте, Да смотрите, не зевайте – На скамейке у дорожки Прилегла и дремлет кошка.	(ходьба с приседанием)
Вы за мамой все, цыплятки Убегайте без оглядки Побежали, побежали Крылышками замахали	(ходьба обычная)
Раз, два, не зевать	(бег)
	(машут руками)

И на месте всем стоять.
 Крыльями похлопали, (хлопки)
 Ножками затопали, (притопы)
 Крыльями помашем, (помахивания)
 Ножками попляшем. (приседание)
 Наклонились, дружно встали (наклоны вперед)
 Ключом червячка достали.
 Сели, травку пощипали (подскоки на месте)
 На лужайке поскакали.
 К солнцу подтянулись (потягивание на носочках)
 Друг другу улыбнулись.
 И веселою гурьбой за мамой двинулись домой. (ходьба)

Комплекс №2 «Медвежата»



Медвежата в чаще жили
 Головой своей крутили
 Вот так, вот так (круговые движения головой)
 Головой своей крутили
 Медвежата мед искали
 Дружно дерево качали
 Вот так, вот так, (поднять руки вверх и делать наклоны вправо и влево)

Дружно дерево качали
 А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)
 И из речки воду пили
 Вот так, вот так,
 И из речки воду пили (наклоны туловища вперед)
 А потом они плясали (пружинка с поворотом туловища влево и вправо)
 Лапы выше поднимали (прыжки, хлопая руками вверху)
 Вот так, вот так,
 Лапы выше поднимали.

Подготовил: инструктор по физической культуре Макарова Ж.В.