

Роль

утренней зарядки в

укреплении здоровья детей

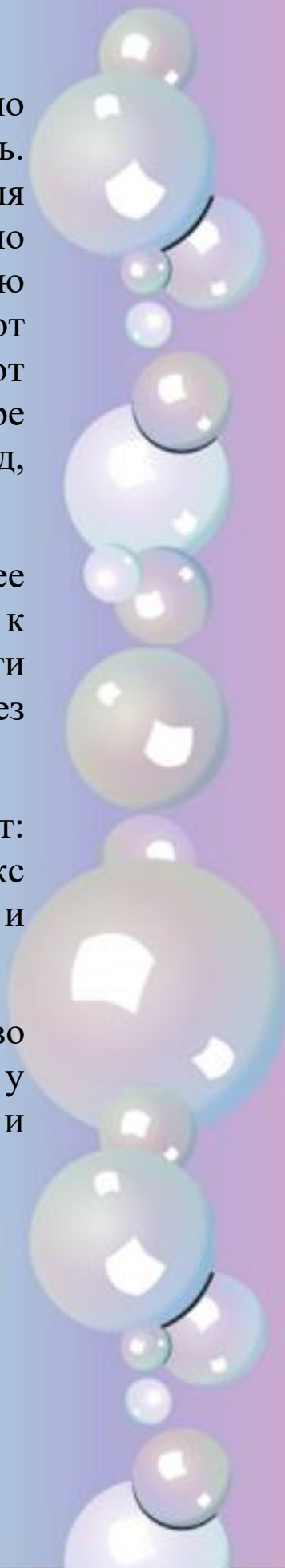


Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают 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 «враспынную»)

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.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

