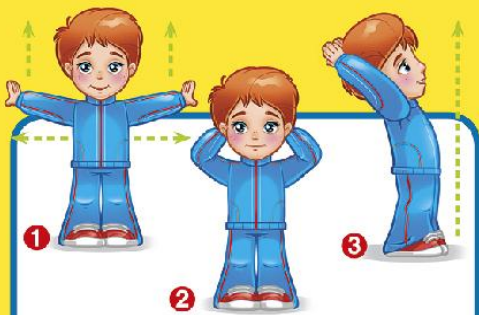
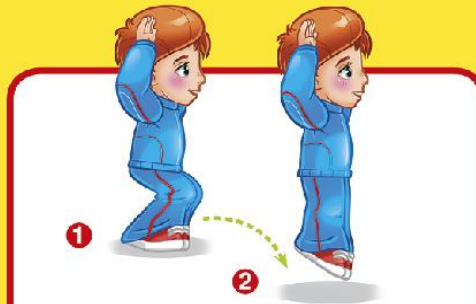


УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

Комплекс упражнений для детей



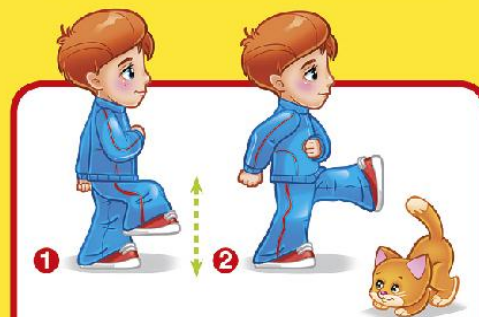
«Солнышко». Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаши солнышку, разгони тучки!



«Зайчик». Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



«Часики». Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



«Цапля». Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постой на одной ноге, затем — на другой.



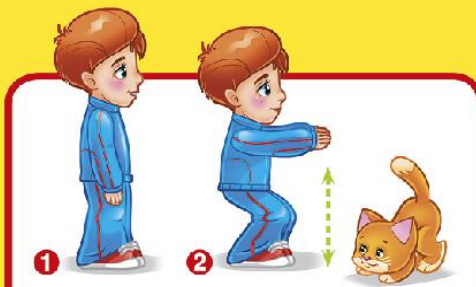
«Большая рыбка». Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



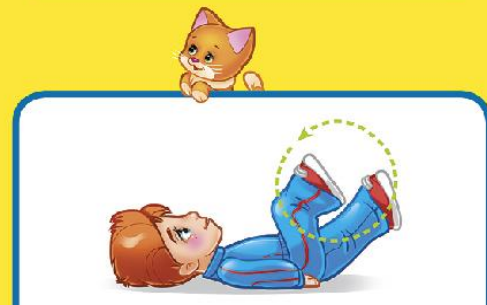
«Мельница». Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



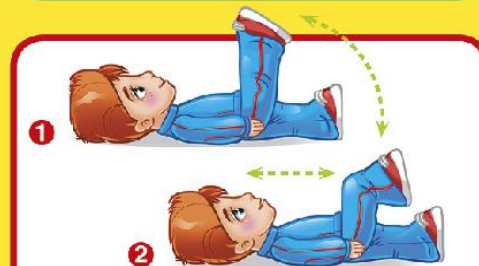
«Экскаватор». Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



«Гномик-великан». Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



«Велосипед». Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



«Подъёмный кран». Лёжа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.



Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!
Чем бы нам еще заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперед.
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

Молодцы,
мы так старались!
Хорошо
позанимались!
Быть здоровыми
хотим –
Завтра снова
повторим!

ВЕСЁЛАЯ ЗАРЯДКА



1.

Спинка ровно, плечи шире!
Начинаем: три-четыре!
Не ленись и не зевай,
А усердно повторяй!



2.

Шею разомнём сейчас:
Покиваем пару раз,
Вправо глянем, влево глянем,
Подбородок вверх потянем.



3.

Продолжаем разминаться!
Чем бы нам ещё заняться?
Поиграем в попрыгушки!
Ну-ка, скачем, как лягушки!



4.

Ну-ка, с пятки на носок
Покачаемся чуток.
За осанкою следи,
Плечи шире разводи!



5.

Мы на цыпочки привстанем
И ладошки вверх потянем,
А потом – наклон вперёд.
Кто до пола достает?



6.

Ноги шире, крепко стой:
Повращаем всей рукой.
Раз, два, три – меняем руку!
И ещё разок по кругу!



7.

Для прямой и крепкой спинки
Есть особая разминка:
Руки мы на пояс ставим
И всем корпусом вращаем.



8.

Чтобы нам собой гордиться,
Очень важно не лениться!
Бег на месте начинаем!
Выше ножки поднимаем!

**Молодцы, мы так старались!
Хорошо позанимались!
Быть здоровыми хотим –
Завтра снова повторим!**

