|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Три основных правила:*****1. Paзyмнo pacпpeделяйтe нaгрузку**. Главное правило проведения утренней зарядки для детей – **«нe нaвpeди!**». Вам мoжeт пoкaзaтьcя, чтo упpaжнение простое, а ребенок устанет уже на этапе выполнения движения в первый раз. Поэтому не надо забывать про передышки, паузы.**2. Проводите зарядку в игровой форме**Если зарядка будет однообразной, то ребенку такие занятия не понравятся. Идеально, когда зарядка длится не больше 10 минут. **3. Вовремя укладывайте спать**Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и с хорошим настроением, то нужно соблюдать режим дня. Соблюдение режима – это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней зарядки.C:\Users\Soc_4\Desktop\3ce54b0fef99049d26d03b0f884896d9_original.672007.jpg**Комплекс упражнений** **«Дружная семья»****1.**  И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова:Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.**2.** Все вместе наклоняемся,Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.**3.** Папа большой, А я — маленький.Пусть я маленький, Зато — удаленький.И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз.Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.**4.** Прыгаем мы дружно,Это очень нужно!Кто же прыгнет выше— Мама или Миша?И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.**5.** Носом воздух мы вдыхаем,Ртом мы воздух выдыхаем.Не страшна простуда нам,Нам не нужно к докторам!И. п.: ноги врозь, руки вниз.Руки в стороны, вдох носом.Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза. |  | Многие родители сталкиваются с проблемой: трудно разбудить детей утром. Попробуйте разучивать упражнения утренней зарядки для детей! Делать зарядку по утрам будет полезно не только для здоровья, но и для хорошего настроения и у ребенка, и у взрослого.Играя и занимаясь зарядкой, представляя себя в роли зайчика или птички, дети приобретают своеобразный опыт и знания. А если при проведении зарядки для малышей использовать образы героев мультфильмов, то можно дать детям почувствовать себя в сказке, и радость их будет безгранична. Радуйте малышей, помогайте им расти здоровыми и крепкими.**Интернет ресурсы:**<https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly9uc3BvcnRhbC5ydS9kZXRza2l5LXNhZC9maXprdWx0dXJhLzIwMjEvMDMvMTAvYnVrbGV0><https://text.ru/rd/aHR0cHM6Ly96bmFuaW8ucnUvbWVkaWEvYnVrbGV0LW5hLXphcnlhZGt1LXN0YW5vdmlzLTI1NDM4MDM%3D>**Комплекс упражнений** **«Веселые погремушки»**Инвентарь: погремушки из расчета по 2 на каждого человека.Есть веселые игрушки,— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им названье — погремушки,—  Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,С ними прыгать и скакать!***1. «Поиграй перед собой»***И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.***2. «Покажи и поиграй»***И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.***3.«Погремушки к коленям»***И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.***4.«Прыг-скок»***И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6—8 подпрыгиваний; 6—8 шагов со взмахом погремушками. Повторить 2— 3 раза.***5.«Погремушкам спать пора»***И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку. |  | **Областное казенное учреждение для детей, нуждающихся в психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи** **«КУРСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР****ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО,****МЕДИЦИНСКОГО И СОЦИАЛЬНОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ»**305000, г. Курск, ул. Кирова, д. 7; тел.: (4712) 51-14-75, 305040, г. Курск, пр. Дружбы, д. 5, тел.: (4712) 57-20-85[pmckursk.ru](http://www.pmc-kursk.ru/)***"Утренняя гимнастика*** ***в группе и дома "***C:\Users\Soc_4\Desktop\1613684541_64-p-fon-dlya-prezentatsii-fizkultura-v-detskom-72.jpgСоставитель:Сабельникова И.С., воспитатель 2022 год**Комплекс упражнений****«Разноцветные мячи»**Инвентарь: мячи резиновые Очень любят все ребятаВ мячики играть,С разноцветными мячамиУпражненья выполнять! Мячики разные —Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.***1. «Выше мяч»***И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.***2. «Вот он»***И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в коленях не сгибать.***3. «Веселый мяч»***И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпрямиться. Повторить 4—5 раз.***4.«Подпрыгивание»***И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.***5. «К себе и вниз»***И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза. |