|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***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.jpg  Составитель: Сабельникова И.С., воспитатель  2022 год  **Комплекс упражнений**  **«Разноцветные мячи»**  Инвентарь: мячи резиновые  Очень любят все ребята  В мячики играть,  С разноцветными мячами  Упражненья 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. |