

Комплексы упражнений утренней гимнастики для детей дошкольного возраста (4—6 лет).

Комплекс №1.

Первое упражнение. «Потянись вверх».

Исходное положение — ноги поставить на ширину плеч.

Выполнение: поднять руки вверх — вдох; опустить через стороны вниз — выдох.

Повторить упражнение 4 — 6 раз, темп медленный.

Второе упражнение. «Конькобежец».

Исходное положение — ноги врозь, руки за спину.

Выполнение: наклонить туловище вправо, согнув правую ногу в колене (выдох); принять исходное положение — вдох. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза в каждую сторону, темп средний.

Третье упражнение. «Дровосек».

Исходное положение — ноги врозь, руки вверх, кисти соединить.

Выполнение: наклониться вперёд, руки опустить вниз, пропустив их под ноги, — выдох. Выпрямиться, руки поднять вверх — вдох. Повторить упражнение 4—6 раз, темп медленный.

Четвёртое упражнение. «Хлопки спереди и сзади».

Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. Выполнение: хлопок руками сзади, хлопок руками спереди. Сделать 6—8 хлопков. Дыхание равномерное, темп быстрый.

Пятое упражнение. «Тик - так».

Исходное положение — ноги врозь, руки за спину.

Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Прodelать 4—6 раз в каждую сторону, дыхание равномерное, темп средний.

Шестое упражнение. «Зайчик - попрыгунчик».

Исходное положение — руки согнуть в локтях, ладони вперёд.

Выполнение: прыжки на двух ногах. Прodelать 12— 16 прыжков и перейти на шаг на месте, дыхание равномерное, темп средний.

Комплекс № 2.

Первое упражнение. «Подними палку».

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: поднять палку вверх, прогнуться в грудной части — вдох; опустить палку вниз — выдох. Прodelать упражнение 4—6 раз, темп медленный.

Второе упражнение. «Перешагни палку».

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть палку вперёд и обратно назад. Прodelать упражнение 4—6 раз, темп медленный, дыхание равномерное.

Третье упражнение. «Повернись направо, повернись налево».

Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.

Выполнение: повернуть туловище направо и затем налево. Прodelать упражнение, но 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.

Четвёртое упражнение. «Тик-так»

Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.

Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Прodelать упражнение 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.

Пятое упражнение. «Все выше и выше, и выше».

Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках.

Выполнение: поднять палку вперёд вниз и опустить, затем вперёд и опустить, вперёд вверх — опустить и, наконец, в самый верх и опустить. Прodelать весь цикл движений 3—4 раза, темп средний, дыхание равномерное.

Шестое упражнение. «Перепрыгни через палку».

Исходное положение — палка лежит впереди на полу, поперёк, на расстоянии 10—15 см от ступней ребенка.

Выполнение: перепрыгнуть толчком двух ног палку, повернуться кругом и вновь перепрыгнуть. Прodelать 4—6 прыжков. Закончить упражнение медленной ходьбой. Движения этого комплекса можно прodelать и с обручами.

Если ваше местожительства Киев йога для детей доступна в любом районе города. Детская йога проводится в игровой форме и более эффективна, чем домашние упражнения.

Чтобы ребёнок охотнее выполнял упражнения, их связывают с знакомыми ему образами. Например, выполнить упражнение «Потянись вверх», надо показать ребёнку, каким он будет большим, когда вырастет. Чтобы ребёнок охотнее выполнял упражнение «Тик-так» можно напомнить ему о маятнике в часах, и т. д. При выполнении упражнений особое внимание надо обращать на дыхание, следить за тем, чтобы ребёнок дышал через нос, не задерживал дыхания. В тех упражнениях, в которых чётко выражены фазы (периоды) дыхания, произносить слова, характерные для данного движения, например «ух», «ох» (при наклоне вперёд в упражнении «Дровосек»). Для движений надо широко использовать предметы, с которыми любят играть дети: палки, флажки, обручи, мячи и т. п.