



1. Голову тяну к плечу,  
Шею я размять хочу.  
В стороны разок другой,  
Покачаю головой.
2. Пальцы ставим мы к плечам,  
Руки будем мы вращать.  
Круг вперед, другой вперед,  
А потом - на оборот.
3. Разминаем наши плечи,  
Руки двигаем на встречу.  
Вверх летит одна рука,  
А другая вниз пока.
4. Корпус вправо, корпус влево,  
Надо спину нам размять.  
Повороты будем делать,  
И руками помогать.  
Это лёгкая забава,  
Повороты влево - вправо.
5. Ещё спину разминаем,  
Взад-вперед её сгибаем.  
Наклоняемся, потом,  
Достаём руками пол.
6. Сели встали, сели встали,  
Ванькой – встанькой словно стали.  
Приседаем, раз, два, три,  
Не бездельничай, смотри!
7. А теперь все дружно встали,  
И подскоки делать стали.  
Раз, два, три, четыре. пять,  
Будем прыгать и скакать.
8. А теперь давайте вместе,  
Пошагаем все на месте.  
Носом вдох, а выдох ртом,  
Дышим глубже, а потом  
Шаг на месте не спеша,  
Эх, зарядка хороша!

## ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА

1. Упражнения для зарядки необходимо проводить в одно и то же время. Единственное исключение из правила — это болезнь ребенка.
2. Комплекс утренней зарядки для детей нужно проводить до еды, натощак.
3. Необходимо хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить утреннюю зарядку с закаливанием.
4. При выполнении упражнений очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
5. Также, нельзя забывать о дыхании. Следить за тем, как ребенок дышит во время выполнения комплекса зарядки - нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соразмеряя ритм дыхания с движениями.
6. Для того, чтобы ребятам было интереснее, комплекс утренней зарядки можно проводить под весёлую музыку.
7. Кроме того, сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. Не нужно слишком усердствовать — все-таки утренняя зарядка для ребенка должна быть удовольствием, а не проверкой на прочность.

Подготовил: Кветкин Д.А.,  
инструктор по физической  
культуре

Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
Ровеньский детский сад «Сказка»

Солнце глянуло в  
кроватку, раз, два,  
три, четыре, пять.  
Все мы сделаем  
зарядку, надо нам  
скорей встать!!!



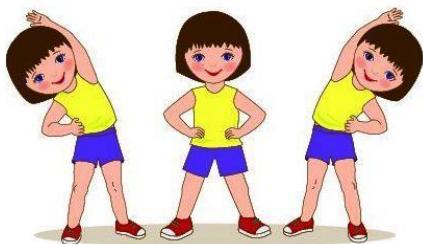
**«Зарядка -  
это весело!»**

*Родителям на заметку*



**Утренняя гимнастика - это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день.**

Ежедневное проведение утренней гимнастики в определенное время в гигиенической обстановке, правильно подобранные комплексы физических упражнений, растормаживают нервную систему детей после сна, активизируют деятельность всех внутренних органов и систем, повышают физиологические процессы обмена. Помимо оздоровительного значения, утренняя гимнастика имеет и большое воспитательное значение. Систематическое ее проведение воспитывает у детей привычку ежедневно делать физические упражнения, приучает организованно начинать свой день, согласованно действовать в коллективе, быть целеустремленным, внимательным, выдержанным, а также вызывает положительные эмоции и радостное ощущение.



## Разнообразные формы проведения У.Г.

**СЮЖЕТНАЯ** форма У.Г. проводится в форме двигательного рассказа или сказки. Двигательный сюжет позволяет разнообразить процесс физического воспитания и развития двигательной творческой инициативы дошкольников путём нахождения новых форм. Это способствует повышению настроения во время выполнения физических упражнений.

**ОБРАЗНО - ИГРОВАЯ** гимнастика с использованием имитационных движений, стихов, прибауток, загадок способствует не только развитию у детей гибкости, ловкости, координации движений, а также направлена на развитие артикуляционного аппарата, мелкой моторики рук, способствует формированию звуковой культуры речи и развитию интереса к разным движениям.

**ТАНЦЕВАЛЬНО-РИТМИЧЕСКАЯ** разминка включает в себя различные виды ходьбы, танцевальные шаги, подскоки и бег под музыку. Далее проводится музыкально-ритмическая разминка с элементами народных и современных танцев, гимнастические упражнения. В конце такой гимнастики проводятся музыкальные игры и звуковая дыхательная гимнастика.

**УПРАЖНЕНИЯ АЭРОБИКИ** по своей двигательной структуре просты и доступны для дошкольников. Сюда входят общеразвивающие упражнения, разные

виды бега и ходьбы, различные прыжки, элементы танца, выполняемые с постепенным увеличением двигательной активности воспитанников, более разнообразно, эмоционально и под ритмичную музыку.

У.Г. на **ОСНОВЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР** носить развлекательный игровой характер, что облегчает процесс запоминания и освоения упражнений, О.Д., повышает эмоциональный фон, способствует развитию воображения и творческих способностей ребёнка. В неё включены 2-3 подвижных игры разной степени интенсивности или 5-7 игровых упражнений имитационного характера, которые выполняются как комплекс упражнений общеразвивающего воздействия, легкий бег 1,5-2 минуты, построение в круг, пары, шеренги.

У.Г. на **ПОЛОСЕ ПРЕПЯТСТВИЙ** позволяет предлагать детям упражнения с постепенным увеличением физической нагрузки, усложнять двигательные задания. На занятиях У.Г. на полосе препятствий обязательно введены специальные упражнения, способствующие развитию координационных механизмов нервной системы. Это упражнения в равновесии, прыжки по воображаемой прямой, с оббеганием предметов и многие другие.

