

## «ПТИЧКИ»

### 1 «Крылышки»

Мы как птички крыльями  
Вверх и вниз помашем  
Вот какие сильные  
Крылышки покажем

*И. п.:* стоя, руки опущены

*Поднимание и опускание прямых рук через стороны*

### 2 «Хвостики»

Мы покажем хвостик свой,  
Спрятан он за спиной  
Куда мы – туда и он,  
Повторяет всё за мной

*И. п.:* стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены

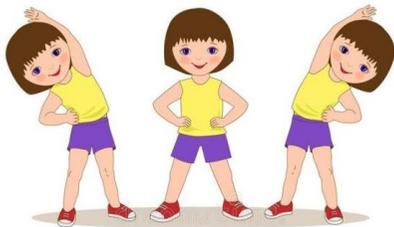
*Повороты туловища вправо и влево*

### 3. «Прыжки»

Я на месте не сижу,  
Прыг да прыг, прыг да прыг,  
Полетаю – покружу  
Чик – чирик, чик – чирик!

*И. п.:* стоя, руки опущены

*Прыжки на двух ногах с махами прямыми руками в чередовании с бегом*



## Памятка

### « Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка».

- ✓ Приучать своего ребенка к гимнастике с как можно более раннего возраста
- ✓ Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных
- ✓ Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа
- ✓ Включать веселую и ритмичную музыку
- ✓ Открывать окна и шторы для потока солнечного света и воздуха
- ✓ Выполнять зарядку вместе со своим ребенком
- ✓ Выполнять зарядку в течении от 5-10 минут
- ✓ Включать в комплекс зарядки не более 4-8 упражнений
- ✓ Подмечать и подчеркивать достижения ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки
- ✓ Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые.

*Желаем успехов!*

# Утренняя

# гимнастика

# дома.



Воспитатели:

Ишутина Е.А.

Чиган С.Б.

## Что такое утренняя гимнастика?

Утренняя гимнастика – это комплекс несложных физических упражнений, выполняемых утром после сна.

## Для чего нужна утренняя гимнастика?

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией;
- Повышает настроение и работоспособность;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме;
- Помогает поддерживать хорошую фигуру;
- Продлевает жизнь.

## Какова продолжительность утренней гимнастики?

Продолжительность зависит от возраста ребенка, так например:

- 2-3 года – 5 минут;
- 3-4 года – 5-7 минут;
- 4-5 лет – 6-8 минут;
- 5-6 лет – 8-10 минут;
- 6-7 лет – 11-12 минут, т.е. с

взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты. Так же увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для малышей; от 10-12 для детей, более старшего возраста.



Существуют несколько форм проведения утренней гимнастики, одну из которых хочу Вам представить.

## Утренняя гимнастика в стихах.

### 1 «Тарелочки».

Раз – хлопок, два – хлопок,  
Повторяй за мной, дружок  
Громко хлопай, будь смелей!  
Веселее! Веселей!

*И. п.: стоя, руки опущены  
Хлопки – «тарелочки»*

### 2 «Повороты»

Во все стороны кручусь,  
Вам понравиться хочу  
Веселюсь, не молчу,  
Кого хочешь научу

*И. п.: стоя, руки на поясе  
Повороты вправо – влево*

### 3 «Прыжки»

Продолжаю веселиться,  
Не могу остановиться  
Прыгай веселее  
Вот как я умею!

*Произвольные прыжки на м*