

Мы зарядкой занимались:
На носочки поднимались
И тянули ручки ввысь,
Ну-ка, солнышка коснись!
А потом мы приседали,
Меньше мышки в норке стали.
Ну-ка, спрячемся от кошки:
Носик прижимаем к ножке.

Если ты с утра проснулся,
Улыбнулся, подтянулся.
Зарядку сделал - раз, два, три,
Значит, будешь здоров ты!

Если с зарядки ты день начинаешь,
Значит здоровьем ты себя
закаляешь.

Зарядку по утрам ты делай всегда,
Не будешь болеть ты никогда.



Утренняя зарядка - это комплекс физических упражнений, после сна. Её целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

Утренняя зарядка улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, повышает настроение и работоспособность, способствует приобретения хорошей осанки.

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение Новоуральского городского округа - детский сад общеразвивающего вида "Родничок" обособленное структурное подразделение детский сад № 26 "Ласточкино гнёздышко"

Утренняя гимнастика по выходным дома для детей 3-4 лет



Комплекс утренней зарядки №1 (без предметов)

1. «Погреем руки на солнышке».

И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину (на пояс). Руки вперед, поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо», спрятать за спину. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

2. «Хлопок по коленям».

И.п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп», выпрямиться, посмотреть на потолок, потянуться. Повторить 5 раз.

3. «Поднимись выше».

И.п.: сидя на пятках, руки на пояс. Встать на колени, потянуться, посмотреть вверх, вернуться в И. П.. Опускаясь, сказать «сели». Повторить 5 раз.

4. «Зайчик».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз (положение рук может быть различное). 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.



Комплекс утренней зарядки №2 (со стулом)

1. «Держать осторожно».

И.п.: стоять за стулом близко, ноги слегка расставить, руки на спинке стула с боков, сверху. Руки вверх, на спинку стула, сказать «вниз». Повторить 6 раз.

2. «Наклон в сторону».

И.п.: сидя лицом к спинке, держаться за сиденье. Наклон вправо, коснуться пола, вернуться в и. п. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3 раза.

3. «Спрячемся».

И.п.: стоять лицом к стулу, руки за спину. Присесть, ладони и голову на сиденье, сказать «спрытались» и быстро выпрямиться - показались. Сохранять устойчивое положение. Повторить 6 раз.

4. «Оглянись».

И.п.: сидя лицом к спинке, руки у плеч. Повернуться в одну сторону, посмотреть, сказать «вижу» - И.П. То же, в другую сторону. Ноги не сдвигать. Повторить 3-4 раза.

5. «Вокруг стула».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Несколько пружинок, подпрыгивание вокруг стула (два круга) и ходьба на месте. Сменить направление. Повторить 2-3 раза.

Комплекс утренней зарядки №3 (с мячом)

1. «До пола».

И.п.: лежа на спине, мяч опущен. Мяч вверх, коснуться пола, вернуться в И.П.. Повторить 4-6 раз.

2. «Вокруг себя».

И.п.: сидя, ноги скрестно, мяч на полу, руки за спину. Одной - двумя руками прокатить мяч, делая небольшие повороты и наклоны, мяч не отпускать, вернуться в И.П.. Повторить 3 раза (в каждую сторону).

3. «Осторожно».

И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, мяч на полу перед ногами. Поднять ногу, осторожно коснуться мяча, опустить ногу. То же, другой ногой. Голову не опускать. Повторить 3 раза.

4. «Пружинки и подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу перед ногами. 3-4 пружинки и подпрыгивание вокруг мяча (два круга), ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

