

# Польза от утренней зарядки

Если верить ученым, занимающимся исследованием влияния физической активности на организм человека, то чем больше человек двигается, тем быстрее в его организме происходят обменные процессы, лучше функционирует дыхательная система. Это особенно важно для детей, страдающих частыми бронхитами и аллергиями.

Также с регулярными физическими упражнениями улучшается работа сердечно-сосудистой и нервной системы, укрепляется иммунитет. То есть ребенок в целом становится здоровее и энергичнее.

Кроме того, утренняя зарядка положительно влияет еще и на мышление ребенка, его память и речь. Когда дети учатся выполнять упражнение, повторяя за взрослым, они запоминают движения, следят за правильным их выполнением, повторяют слова.

## Что нужно знать о правильной организации утренней зарядки?

1. Перед началом выполнения упражнений обязательно проветрите помещение.
2. Нельзя делать упражнения на полный желудок. Во-первых, понизится эффективность. А во-вторых, польза будет сведена к минимуму. Зарядка для детей должна выполняться за 15-30 минут до еды.
3. Время зарядки не должно превышать 10 минут. Этого достаточно для того, чтобы проснуться и зарядиться положительной энергией и при этом не переутомиться, и не заскучать.
4. Музыка позволяют быстрее выработать привычку к обязательным утренним упражнениям. Зарядка для детей под музыку позволяет развивать музыкальный слух и чувство ритма.

Предлагаю вашему вниманию комплекс упражнений, который способствует эмоциональному сближению детей и родителей, сохранению и укреплению физического и психического здоровья дошкольников. При выполнении упражнений желательно включить веселую музыку или звуки природы.

## Упражнения для всей семьи

### «Дружная разминка»

#### «Совместная ходьба»

Дети встают спиной к родителям и ставят свои стопы им на стопы. Взрослые прижимают к себе детей, и они идут вместе по кругу. (топ, топ, топает малыш). Выполнять 30 секунд.



### «Мы большие»

Дети стоят спиной к родителям, родители за руки поднимают детей. Выполнять упражнение плавно 30 секунд, без рывковых движений.



### «Борцы»

Пара стоит лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются.



### «Часики»

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии мамы, руки мамы – на плечах ребенка. Одновременно мама и ребенок наклоняются в правую и левую сторону. Смотреть чтобы спина была ровная, выполнять 8 раз в каждую сторону.



### «Качели»

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены в стороны. Стопы ребенка упираются в ноги взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед, затем наоборот. Ноги во время наклона вперед не сгибать. Тренируются крупные мышцы, развивается гибкость. Выполнять плавно, без рывковых движений. 10 раз.



### «Велосипед»

Партнеры сидят на полу лицом друг к другу, опираясь своими стопами на стопы партнера, руки в упоре сзади. С напряжением поочередно ноги партнеров то сгибаются, то разгибаются. Партнеры садятся друг к другу на расстояние согнутых ног. Укрепляются мышцы живота, ног. Выполнять 1 минуту, активно вращая ногами.



### «Мостик»

Взрослый, сидя на полу, согнув ноги в коленях и сделав упор руками сзади, поднимает свое туловище. Получается своеобразный мостик. Ребенок проползает под мостиком на животе. Когда он прополз, взрослый опускает туловище, садится на пол, а ребенок перешагивает через его туловище (*взрослый может поддержать его за руки*). Взрослый должен как можно выше поднять туловище от пола и удерживать это положение. У ребенка закрепляется навык ползания. Развивается ловкость. Выполняется 8 раз.



### «Дружные ножки»

Мама сидит на полу, вытянув ноги вперед, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на её ногах, опершись спиной на грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые. Упражнение тренирует телесную настройку, обучает сотрудничеству в совместных действиях. Стараться поднимать прямые ноги. 8 раз на каждую ногу.



### «Ванька-встанька»

Взрослый лежит на спине, вытянув руки вверх, ноги вместе. Ребенок точно в таком же положении, только на теле взрослого. Оба партнера активным одновременным махом рук садятся, а затем медленно возвращаются в исходное положение. Развивается тактильно-мышечная чувствительность, формируются партнерские чувства. Выполнять упражнение без рывковых движений 10 раз.



### «Ну- ка, перепрыгни»

Взрослый сидит ноги врозь. Ребенок стоит между ног взрослого лицом к нему и держит его за руки. Затем ребенок перепрыгивает через ноги взрослого. Развивается координация движений, равновесие, тренируются мышцы туловища. Активизируется внимание, сосредоточенность, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Развивается ловкость, прыгучесть. Прыжки выполняются в течении 30 секунд, после выполняется ходьба на месте.



### «Массаж»

Ребенок сидит на коленях у взрослого, тянется к своим носкам, а взрослый выполняет поглаживание пальчиками по спине ребенка.



В конце следуют сделать дыхательные упражнения. Лежа на спине, руки вдоль туловища делаем глубокий вдох и выдох на протяжении 30 секунд.

**А теперь обнимитесь.**

**Хорошего дня!**

Инструктор по физической культуре  
Труссе Татьяна Николаевна