

Роль утренней зарядки в укреплении здоровья детей



Подготовила: Скуратова О.В
Инструктор по
физическому воспитанию
МДОУ д/с №16
«Колокольчик» г. Подольск

Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизации.

«С флажками»

1 «Подняли – опустили»

Как у наших, у ребят
Флаги празднично горят
Руки выше поднимите
И флажками помашите

И. п.: стоя, флажок внизу

1-4- руку с флажком вытянуть вперед, другую руку – на пояс, повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;

4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2 «Покажи друзьям»

Машем вправо, машем влево,
Всех друзей мы позовём,
Повернёмся, улыбнёмся
И с флажком гулять пойдём

И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам, руки в упоре сзади

1-наклониться, взять флажок

2- помахать над головой

3- положить на ноги

3 «Наклоны»

Наклонюсь, возьму флажок

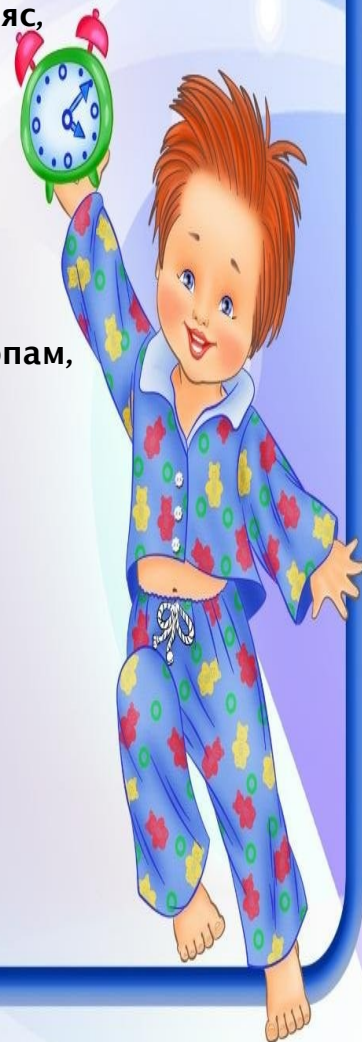
Помашу немножко

Помашу и ты, дружок,

И верни на ножки

И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью

1-8 – прыжки на месте



4 «Прыжки»

Вот какой у нас флажок
Яркий и красивый
Прыгай выше с ним, дружок,
Набирайся силы
И. п.: стоя, флажок внизу
1- поднять
2- помахать
3- опустить

«Автомобили»

1 «Посвети фарами»

Фары яркие горят
Едем, едем в детский сад
Би-би, би-би
На дорогу смотри
И. п.: стоя, руки вытянуты вперед, кисти сжаты в кулаки
Сжимать и разжимать кисти рук

2 «Право руля, лево руля»

Руль направо поверну,
А потом налево
Я с дороги не сверну,
Еду, еду смело
И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперед, «держат руль»
1-2 – поворот туловища вправо
3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3 «Проверим шины»

Чтоб автомобиль нас вез
Мы проверим шины-
Это обувь для колёс
Для любой машины
И. п.: стоя, руки на поясе
1 - наклониться, дотронуться до носков ног
2 – встать, руки на пояс

4 «Поехали»

По ровненькой дорожке
Мы едем, мы едем
А съехали с дорожки -
Там кочки и ветер
И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»
1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперед
5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо



«Зайки»

1 «Ушки»

Кто там прячет на опушке
Под кусточком свои ушки?
Заинька, заинька -
Длинненькие ушки
И. п.: стоя, руки над головой
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,
показывая ушки

2 «Хвостик»

Чей виден на проталинке
Хвостик очень маленький?
У заиньки, у заиньки
Хвостик очень маленький
И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты влево - вправо

3 «Глазки»

Прячет кто за кустиком
Свои глазки - бусинки?
Заинька малюсенький
Прячет глазки - бусинки
И. п.: стоя, руки за спиной
1 - сесть, закрыть лицо руками
2 - вернуться в и. п.

4 «Прыжки»

И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг да скок -
Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью - «лапки у зайки»
1-4 - прыжки на месте
5 - сесть на корточки, закрыть лицо руками
Повторить



«Движение и здоровье детей»

Насколько важно движение в человеческой жизни известно каждому. Но между знанием и практикой часто расстояние бывает очень большим. А между тем известно также и то, что люди, тренирующие свою мышечную систему пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью гораздо менее подвержены несчастным случаям

Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

-Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

-Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

-Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

