

МКДОУ ЦРР № 8.

**Делайте зарядку
вместе!**



**Здоровье в порядке?
Спасибо зарядке!**



Для Вас, Родители!

Малыш просыпается с помощью утренней гимнастики, получает заряд бодрости на целый день, у него укрепляются мышцы, суставы и связки, позвоночник и иммунная система, улучшается аппетит, сон, ускоряется кровообращение, совершенствуются нервные процессы, ускоряется рост, способствует умственному развитию.

Вводить зарядку в распорядок дня можно с двухлетнего возраста. Выполнять упражнения следует каждое утро (не считая периоды болезни малыша) всегда в одно время: после сна, натошак, в проветренном помещении.



Структура утренней гимнастики:

1. Вступительная часть

– построение

– 2–3 вида ходьбы

– 1 вид бега

– упражнение на внимание (носит имитационный характер)

Заканчивается вступительная часть обычной ходьбой построением для выполнения ОРУ.

2. Основная часть. ОРУ.

– упражнение на дыхание и для мышц рук и плечевого пояса

– упражнение для мышц туловища

– для ног и туловища

– комбинированное

– прыжки с чередованием ходьбы

– упражнение на дыхание

3. Заключительная часть (ходьба, хороводы и т.д.) [1

Примерный комплекс

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен)

2. И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение

(4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение

(по 3 раза).

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.

7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество