

# Утренняя гимнастика для дошкольников

*Материал подготовила:*

*Михайлова О.И.,  
инструктор по физической культуре*



2020

О пользе зарядки знают все от мала до велика, но лишь немногие выполняют ее регулярно. И совершенно напрасно, ведь утренняя гимнастика заряжает энергией на весь день, развивает мышцы и формирует красивое тело, способствует оздоровлению организма, укрепляет иммунитет, дарит хорошее настроение.

Если вы решили приучать себя и ребенка к зарядке по утрам, приготовьтесь выполнять ее ежедневно. Она будет способствовать вашей самодисциплине и организованности, что также благоприятно скажется на развитии волевых качеств ребенка. Договоритесь, что будете мотивировать друг друга и ни за что ее не пропустите.

Если хотите, чтобы утренняя зарядка приносила вам и ребенку пользу и радость, помните о нескольких правилах.

## 10 правил утренней гимнастики для детей

1. В теплое время года зарядку по возможности лучше выполнять на свежем воздухе. Это принесет больше пользы и поможет быстрее проснуться. Если же погода или условия не слишком способствуют зарядке на улице, позаботьтесь о том, чтобы помещение, в котором вы будете заниматься вместе с ребенком, было хорошо проветрено и наполнено свежим воздухом.
2. Зарядку следует проводить на голодный желудок перед завтраком. Но перед упражнениями лучше прополоскать рот, можно выпить немного воды.
3. Время зарядки и сложность упражнений зависят от состояния здоровья и возраста ребенка. В среднем зарядка не должна превышать 10-15 минут. Чтобы зарядка не была скучной, используйте веселые стишки.
4. Не забывайте о музыке. Под веселую энергичную музыку делать зарядку веселее и интереснее.
5. Утреннюю гимнастику можно начать с быстрой ходьбы. Затем выполняйте упражнения для рук, плечевого пояса и спины, далее следуют упражнения на укрепление мышц туловища и ног. Не забывайте о правильной осанке. Следите, чтобы ребенок выполнял все упражнения правильно.



6. Заканчивать зарядку стоит прыжками или бегом на месте. Затем переходите к ходьбе и упражнениям для восстановления дыхания.

7. Следите за дыханием ребенка. Вдох нужно делать через нос глубоко, а выдох – через рот медленно.
8. Зарядку следует заканчивать обливанием, душем или обтираниями.
9. Каждые 2-3 недели меняйте упражнения, чтобы ребенку не надое-ло.
10. Увеличивайте сложность и интенсивность движений постепенно, чтобы детский организм привык к нагрузке.



### На что стоит обратить внимание при подборе упражнений для детей дошкольного возраста

- Движения для укрепления мелких мышц (кисть руки, пальцы) включаются в упражнения, охватывающие крупные мышечные группы, а не даются отдельно.
- Упражнения подбираются с таким расчетом, чтобы не создавать чрезмерной нагрузки и не вызывать у детей утомления.
- Не рекомендуется выполнять силовые упражнения.

### Противопоказания для проведения утренней гимнастики:

- ✓ расстройство деятельности сердечно-сосудистой системы;
- ✓ расстройство работы двигательного аппарата;
- ✓ значительная общая слабость ребенка, когда его движения приходится ограничивать.

# Утренняя гимнастика

для детей **2-3 лет**



В этом возрасте у детей развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Для создания у ребят положительного отношения к занятиям физической гимнастикой проводится в игровой форме: дети с удовольствием имитируют голоса и движения животных, изображают различные предметы (часы, мыльный пузырь и т.д.).

Длительность утренней гимнастики **4-5 минут**. Комплексы состоят из **2-3 игровых, подражательных упражнений**. Упражнения повторяются **4-5 раз**. Взрослый показывает упражнения в медленном темпе, с показом сочетается словесное объяснение. По мере усвоения детьми упражнений темп и амплитуда возрастают. Взрослый все упражнения выполняет вместе с детьми с начала до конца.

**Только наклоны вперед, потому что повороты и наклоны в сторону детям 2-3 лет выполнять трудно!**

## *Пример комплекса утренней гимнастики*

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому.

### **1. «Солнышко»**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки.

Повторить 4 раза.

### **2. «Тук-тук»**

И.п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, постучать кулачками по коленям, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

### **3. «Прятки»**

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.

Выполнение: присесть на корточки – «спрятались», кисти рук положить на колени, вернуться в и.п. Повторить 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте.

## Утренняя гимнастика для детей 3-4 лет



Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. Продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется.

Во вводной части утренней гимнастики дается ходьба, затем бег. Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега выполняются прыжки (6-8 раз) на двух ногах на месте, затем ходьба и вновь повторяются прыжки.

Длительность утренней гимнастики – **5-6 минут**. Комплексы состоят из **3-4 упражнений**. Упражнения повторяются **4-6 раз**.

Взрослый следит, чтобы упражнения выполнялись в соответствии с образцом, с сохранением правильного положения тела. Это важно для формирования осанки.



### *Пример комплекса утренней гимнастики с кубиком*

#### **1. «Не урони кубик»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком за спиной.

Выполнение: руки в стороны; затем убрать руки за спину и переложить кубик в другую руку; снова руки в стороны; затем убрать руки за спину. Повторить 6 раз.

#### **2. «Вниз»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с кубиком опущены вниз.

Выполнение: наклон вперед-вниз; положить кубик на пол между ног; выпрямиться, руки опущены; наклониться, взять кубик двумя руками, выпрямиться. Повторить 4 раза.

#### **3. «Переворот-бревнышко»**

И.п.: лежа на спине, руки с кубиком за головой, ноги прямые.

Выполнение: переворот на живот без помощи рук и ног, переворот на спину. Выполнить по 2 раза в каждую сторону.

#### **4. «Попрыгунчики»**

И.п.: стоя, ноги параллельно, кубик на пол, руки на поясе.

Выполнение: 6-8 подскоков на месте, чередуя с ходьбой. Повторить 3 раза.



## Утренняя гимнастика для детей 4-5 лет



В этом возрасте у детей расширяются возможности опорно-двигательного аппарата, поэтому ребенок становится устойчивее в статических позах и в динамике. Развитие внимания, двигательной памяти, мышления и воображения создает условия для введения новых форм обучения:

- дети способны посмотреть упражнение, выслушать объяснение, запомнить, а затем выполнить задание;
- простые движения дети могут воспроизвести по указанию взрослого без показа.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы и корригирующих упражнений для профилактики плоскостопия (ходьба на носках, ходьба на пятках), эти упражнения выполняются медленно. Продолжительность бега – 20 секунд с замедлением темпа.

Длительность утренней гимнастики – **6-8 минут**. Комплексы состоят из **4-5 упражнений**. Упражнения повторяются **5-6 раз**.

Взрослый не ограничивается общим рисунком движения, он объясняет и показывает четкие исходные положения и фиксированные промежуточные.

### *Пример комплекса утренней гимнастики с платочком*

1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху.  
Выполнение: 1- поднять платочек вперед; 2 – платочек вверх; 3 - платочек вперед; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, платочек в правой руке внизу.  
Выполнение: 1-2 – поворот вправо, взмахнуть платочком; 3-4 – вернуться в и.п. То же влево. Повторить 3 раза в каждую сторону.
3. И.п.: стойка ноги врозь, платочек у груди хватом за концы сверху.  
Выполнение: 1-3 – наклон вперед-вниз, помахать платочком вправо-влево; 4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках хватом сверху за концы.  
Выполнение: 1-2 – присесть, вынести платочек вперед; 3-4 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
5. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, платочек в любой руке. 8 прыжков на двух ногах на месте, помахивая платочком. Ходьба на месте. Повторить 2 раза.

## Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет



В старшем дошкольном возрасте дети хорошо владеют основными видами движений, они способны самостоятельно выполнять задания по указанию взрослого. Поэтому приемы проведения утренней гимнастики усложняются. Имитационные движения включаются редко, чаще используются пособия: обручи, палки, мячи, веревочки.

Начинается утренняя гимнастика с ходьбы, можно использовать различные задания на внимание, например, менять вид ходьбы или положения рук. Для профилактики плоскостопия используется ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стоп (выполняется медленно). Если позволяют условия, кроме обычного бега, в начале комплекса можно провести бег с ускорением и замедлением бега. Завершает зарядку обычный бег.

Длительность утренней гимнастики – **8-10 минут**. Комплексы состоят из **5-6 упражнений**. Упражнения повторяются **6-8 раз**.

### *Пример комплекса утренней гимнастики с косичкой (шнур длиной 60-70 см)*

1. **«Косичку вверх»** И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной вниз.  
Выполнение: 1- поднять косичку вверх, голову не опускать, руки прямо, движение от плеча; 2 – вернуться в и.п. повторить 5 раз.
2. **«Наклоны в стороны»** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.  
Выполнение: 1 – поднять прямые руки с косичкой вверх; 2 – наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать; 3 - выпрямиться, руки с косичкой вверх; 4 – вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. **«Положи косичку»** И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках внизу.  
Выполнение: 1 – наклон, положить косичку на пол перед собой, колени не сгибать; 2 – выпрямиться, руки опущены; 3 – наклон, поднять косичку; 4 – выпрямиться. Повторить 5 раз.
4. **«Треугольник»** И.п.: лежа на спине, косичка в опущенных руках на бедрах.  
Выполнение: 1 – одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать; 2 – вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
5. **«Прыжки через косичку»** И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.  
Выполнение: 1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку. Ходьба на месте. Повторить 3 раза.

## Утренняя гимнастика для детей 6-7 лет



У детей подготовительной группы движения становятся более координированными и точными, развиваются мелкие движения кисти и пальцев рук, произвольные память и внимание, наблюдательность. Все это создает условия для осознанного качественного выполнения упражнений.

Во вводной части виды ходьбы и бега (если позволяют условия) могут быть разнообразными – по диагонали, «змейкой» и т.д. Длительность бега 35-40 секунд.

Длительность утренней гимнастики – **10-12 минут**. Комплексы состоят из **5-6 упражнений**. Упражнения повторяются **8-10 раз**.

### *Пример комплекса утренней гимнастики с малым мячом*

1. И.п.: основная стойка, мяч в одной руке.  
Выполнение: 1 – поднять прямые руки через стороны вверх, голову не опускать, приподняться на носки; 2 – вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
2. И.п.: стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.  
Выполнение: 1 – наклон вперед-вниз; 2-3 – прокатить мяч вокруг правой ноги, переложить мяч в левую руку; 4 – вернуться в и.п. По 4 раза в каждую сторону.
3. И.п.: сидя ноги скрестно (по-турецки), мяч в правой руке.  
Выполнение: 1 – наклониться вправо, прокатить мяч подальше от себя; 2 – прокатить его обратно в и.п., переложить мяч в левую руку. Повторить то же влево. Выполнить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, мяч в правой руке.  
Выполнение: 1 – поднять правую ногу вверх, переложить мяч в левую руку за ногой; 2 – опустить ногу в и.п. Повторить то же левой ногой. Выполнить по 4 раза каждой ногой.
5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках перед собой.  
Выполнение: 1 – присесть, одновременно роня мяч на пол; 2 – встать, одновременно поймать мяч, отскочивший вверх от пола. Повторить 7 раз.
6. И.п.: ноги параллельно, мяч в левой руке.  
Выполнение: 8 прыжков на правой ноге, мяч в левой руке. То же на левой ноге, мяч в правой руке. Короткая пауза. Повторить по 2 раза на каждой ноге.



Итак, уважаемые родители, подведем итог.

Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние. У малышей пропадает сонливое состояние, появляется чувство бодрости, наступает эмоциональный подъем, повышается работоспособность. Утренняя зарядка ценна и тем, что у детей вырабатывается привычка и потребность каждый день по утрам проделывать физические упражнения. Эта привычка сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика в коллективе имеет много положительных сторон, и нередко ребенок в детском саду охотно выполняет упражнения потому, что занимаются все дети. В семье ребенку надо создавать такие условия, которые бы способствовали эмоциональной настроенности на обязательное выполнение утренней гимнастики. Одним словом, решать эту задачу надо общими усилиями детского сада и семьи!

