

Утренняя гимнастика дома.

Занимаясь спортом дома развить у ребенка умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения и ориентироваться в пространстве можно благодаря зарядке в домашних условиях. Утренняя зарядка — залог бодрости и хорошего настроения на весь день! Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения позволяют развить ловкость, координацию движения и мышечную силу.

Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка для малышей 1-2 года длительность одного занятия должна быть около 5-8 минут, для 3-4 года — 10-15 минут для 5-6 лет — 15-20 минут.

Одежда Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. В домашних условиях обувь при зарядке можно не надевать, но обязательно оставьте носочки. Стоит избегать крупных швов, пуговиц или иных предметов, которые могут натирать и создавать неудобства при активном движении. Для того что бы начать зарядку нужно внимательно осмотрите место проведения упражнений. Уберите все лишние предметы, обезопасьте углы. Хорошо, если в помещении, где проводится зарядка, будет достаточно места для небольшой пробежки. Можно использовать коридор и бег «по краю» ковра.

Плюсы занятий спортом.

- Спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний;
- Постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен;
- Спорт благотворно воздействует на нервную систему человека, активные занятия улучшают внимание и познавательные способности детей.

Комплекс утренней гимнастики со стульчиком. №1

1. И.П. – сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

1 – Поднять руки в стороны.

2 – Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

2. И.П. – сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом.

1 – Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.

2 – Правая нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

3. И.П. – сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – Наклониться вправо.

2 – Вернуться в исходное положение.

3 – Наклониться влево.

4 – Вернуться в исходное положение.

4. И.П. – стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка. Ребенок опирается на руки и на колени.

1 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)

2 – Вернуться в И.П. (выдох)

3 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)

4 – Вернуться в И.П. (выдох)

5 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 3 сек. (вдох)

6 – Вернуться в И.П. (выдох)

7 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 2 сек. (вдох)

8 – Вернуться в И.П. (выдох)

9 – Ребенок выпрямляет руки и ноги, удерживает себя на стуле 1 сек. (вдох)

10 – Вернуться в И.П. (выдох)

5. И.П. – стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

1 – Присесть.

2 – Встать, вернуться в исходное положение.

6. И.П. – сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

1 – Поднять правую ногу вперед-вверх.

2 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

3 – Поднять левую ногу вперед-вверх.

4 – Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

7. И.П. – стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Дозировка: 2 серии по 10 прыжков. Дети идут обычной ходьбой по залу друг за другом. Воспитатель предлагает детям помочь убрать стулья. Воспитатель оставляет 1 стул в центре зала для игрового задания «Кошка и птички».

Комплекс утренней гимнастики.№2

1. И.п. - основная стойка, руки на поясе.

1– руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок;

2 – вернуться в исходное положение (8 раз).

2. И.п.: то же.

1-2 – шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в И.п.;

3-4 – то же влево (8 раз).

3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 – руки в стороны;

2 – наклон вперёд к правой (левой) ноге;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз).

4. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки за головой.

1– поворот вправо (влево), правую руку в сторону;

2 – исходное положение (8 раз).

5. И.п. - стойка на коленях, руки вдоль туловища.

1-2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперёд;

3-4 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

6. И.п. - сидя на полу, руки в упоре сзади.

1– поднять вперёд-вверх прямые ноги (угол);

2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

7. И.п. - основная стойка, руки вниз.

1 – руки в стороны;

2 –мах правой ногой вперёд, хлопок под коленом;

3 – опустить ногу, руки в стороны;

4 – исходное положение (8 раз)

8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах: левая вперёд, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счёт 1-8, затем пауза и снова прыжки (2-3 раза)

Комплекс утренней гимнастики.№3

1. И.п. - основная стойка, мяч в правой руке.

1 – руки в стороны;

2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку;

3 – руки в стороны;

4 – руки вниз (8 раз).

2. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1-2 – поворот вправо (влево), отвести руку в сторону;

3-4 – вернуться в И.п., переложить мяч в другую руку (8 раз).

3. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1– присесть, переложить мяч в другую руку;

2 – вернуться в исходное положение (6-8 раз).

4. И.п. - стоя ноги врозь, мяч в правой руке.

1– руки в стороны;

2 – наклон вперед вниз, переложить мяч в левую руку;

3 – выпрямиться, руки в стороны;

4 – И.п.

5. И.п. - стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1-4 с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6-8 раз).

6. И.п.: сидя, ноги вперед, мяч в правой руке.

1– поднять правую ногу, носок оттянут переложить мяч в левую руку;

2– в и.п.;

3-4 – левой ногой (8-10 раз).

7. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вытянуты за головой.

1 – поднять прямые ноги, коснуться колен мячом (8 раз).

8. И.п. - основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево. На счёт 10-12 (2раза).

Комплекс утренней гимнастики. №4

1. И.п.: стоя ноги параллельно, руки на пояс.

1 – руки к плечам;

2 – поднять руки вверх;

3 – руки к плечам;

4 – вернуться в и.п. (8-10 раз).

2. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки в стороны.

1– поворот вправо, руки за спину;

2 – вернуться в и.п.;

3-4 – влево (8 раз).

3. И.п.: стоя ноги на ширине плеч, руки за спину.

1– наклон к правой ноге, коснуться носка;

2 – вернуться в и.п.;

3-4 – влево (8 раз).

4. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе.

1– присесть, обнять колени;

2 – встать, вернуться в и.п. (8 раз).

5. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

1 – сесть, на пол справа;

2 – и.п. То же влево.

6. И.п.: упор на коленях (на четвереньках).

1-2 – выгнуть спину, голову на грудь;

3-4 – и.п., голову прямо, спину прогнуть (6-8 раз).

7. И.п.: о.с., руки на поясе.

1 – отставить ногу вперед на носок;

2 – поднять её вверх;

3 – на носок;

4 – вернуться в и.п. То же другой ногой (6 раз).

8. И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на счет 1-8; 2-3 раза в чередовании с ходьбой.