

Утренняя зарядка для школьников:

- 1.Потягивание;
- 2.Круги прямыми руками вперед и назад;
- 3.Пружинистые наклоны вперед;
- 4.Подтягивание согнутой ноги;
- 5.Приседания;
- 6.Прыжки на месте и с поворотом влево и вправо;
- 7.Дыхательные упражнения;
- 8.Спокойная ходьба.

Выполнять 8-10 раз каждое упражнение.

Комплекс упражнений используется 10-14 дней, с последующей заменой 2-3 упражнений. Очень хорошо, когда зарядка выполняется под бодрую ритмическую музыку



Утренняя зарядка для дошкольников:

1. И. п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 - руки впереди; 2 - руки вверх; 3-4 - через стороны руки вниз (5-6 раз).
2. И. п.: стойка ноги на ширине ступни. 1-2 - присесть, обхватить колени руками; 3-4- вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение (6 раз).
5. И. п.: лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять по очереди левую и правую прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3-4 - исходное положение (4-5 раз).
- 6.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счет 1-8. Повторить 2-3 раза.
7. Игровое упражнение по выбору детей.

ГБОУ СО «Центр «Дар»

623751 г. Реж, Свердловская область
ул.О.Кошевого,17тел:(34364)3-36-64
e-mail: :sk-40@yandex.ru

Зачем нужна утренняя зарядка

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Зарядка или гигиеническая утренняя гимнастика - это комплекс физических упражнений, которые выполняются утром, после ночного сна, для повышения тонуса организма, позитивного настроения на весь день.

Утренняя зарядка в помощь для того, чтобы:

-«разбудить» организм ребенка, настроить его на действенный лад;

-стимулировать работу внутренних органов и органов чувств, (усиливаются все физиологические процессы — дыхание, кровообращение, обмен веществ, что создает условия для увеличения работоспособности);

-способствовать формированию правильной осанки, хорошей походки, предупреждать возникновение плоскостопия.



Правила выполнения утренней гимнастики

- ✓ заниматься в хорошо проветренной комнате;
- ✓ в одежде удобной и легкой, чтобы была свобода в движениях;
- ✓ упражнения должны быть разнообразными;
- ✓ соблюдать очередность упражнений: потягивание, для мышц рук и плеч, для мышц туловища, для мышц ног, прыжки или бег, дыхательные упражнения и спокойная ходьба.
- ✓ правильное дыхание: делать вдох в исходном положении, перед упражнением, выдох-во время его выполнения.

Влияние упражнений на организм:

- ✓ **Ходьба и бег** увеличивает частоту и глубину дыхания, улучшает кровообращение;
- ✓ **Сочетание видов ходьбы:** (на носках, на пятках, на наружном и внутреннем крае стоп) - профилактика плоскостопия;
- ✓ **Упражнения для мышц туловища** – укрепление мышц спины, формирование правильной осанки;
- ✓ **Упражнения для рук**- укрепление мышц плечевого пояса и кистей рук;
- ✓ **Упражнения для ног**- укрепление мышц ног;
- ✓ **Дыхательные упражнения** - профилактика заболеваний дыхательной системы, улучшение работы мозга, сердца, нервной системы, повышение иммунитета.

