

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ЦЕНТР РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА – ДЕТСКИЙ САД № 20 г. ТОМСКА

# ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

---

НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ

Инструктор по ФК:  
Дедова Анна Викторовна

Томск - 2017

# «НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!»

- Всем известны слова зазорной песенки «на зарядку – становись!», ставшие позывными утренней гимнастики для дошкольников.
- Утреннюю гимнастику называют «зарядкой» не напрасно. Она создает бодрое настроение, поднимает общий тонус организма, повышает его жизнедеятельность.
- Для того чтобы ребенок нормально развивался и хорошо чувствовал, надо каждый день начинать с утренней гимнастики. Многие родители выполняют утренний гимнастический комплекс, чтобы обеспечить систематическую тренировку организма ребенка, стремятся привлечь малыша делать те же упражнения. Это неправильно. Дело в том, что упражнения, предназначенные для взрослых, в большинстве случаев трудны и утомительны для детей.

# «НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!»

- Для дошкольников подбирается специальный комплекс гимнастических упражнений, построенный с учетом их анатомо-физиологических особенностей.
- Но совместные занятия взрослых и детей привлекательны для ребенка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важнейший момент в режиме дня. В те дни, когда вся семья в сборе, можно пользоваться «общим», заранее составленным комплексом.
- Как подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики? Прежде всего упражнения должны быть доступны детям. Они просты и не требуют большой траты энергии для их осознания и усвоения. Если движение сложно и непонятно ребенку, он не сможет хорошо его выполнить.

## «НА ЗАРЯДКУ – СТАНОВИСЬ!»

- Упражнения, входящие в утреннюю гимнастику, должны быть разнообразными и охватывать по преимуществу основные группы крупных мышц (плечевого пояса, ног, спины и живота). Даются они для разных групп мышц. При этом одни группы мышц работают, а другие в это время отдыхают.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Для детей 3-4 лет

- 1. «ПОТЯНУЛИСЬ»
- И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.
- Выполнение: поднять руки вверх через стороны, опуская руки вниз, сказать: «Вниз».
- Повторить: 5-6 раз.
  
- 2. «ГУСИ»
- И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.
- Выполнение: наклон вперед, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.
- Повторить: 5-6 раз

# Для детей 3-4 лет

- 3. «ПТИЧКИ»
- И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.
- Выполнение: сесть на корточки; изобразить пальцами руки «как птичка клюет», произнести: «Клю-клю-клю».
- Повторить: 5-6 раз.
  
- 4. «МЯЧИКИ»
- И. п.: произвольное.
- Выполнение: прыжки на месте.
- Повторить: 8-10 раз, чередуя с ходьбой.

