

# ВЫПОЛНЯЕМ ВМЕСТЕ ДОМА

## «НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ!»

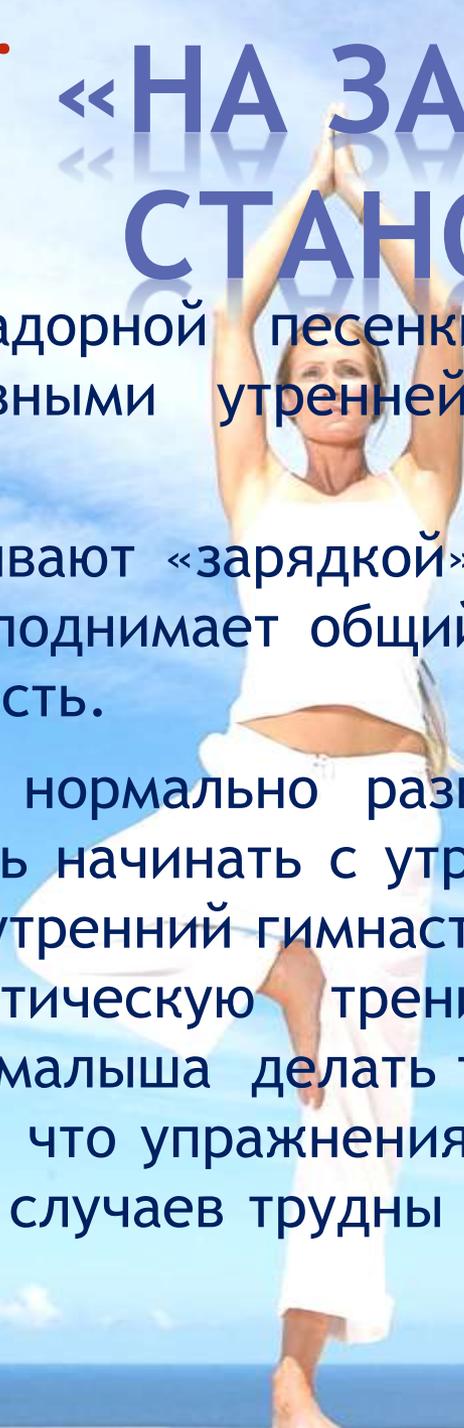
комплекс упражнений  
для детей от 3 до 7 лет  
и их родителей

Инструктор по физической  
культуре: Дедова Анна  
Викторовна

Томск - 2016

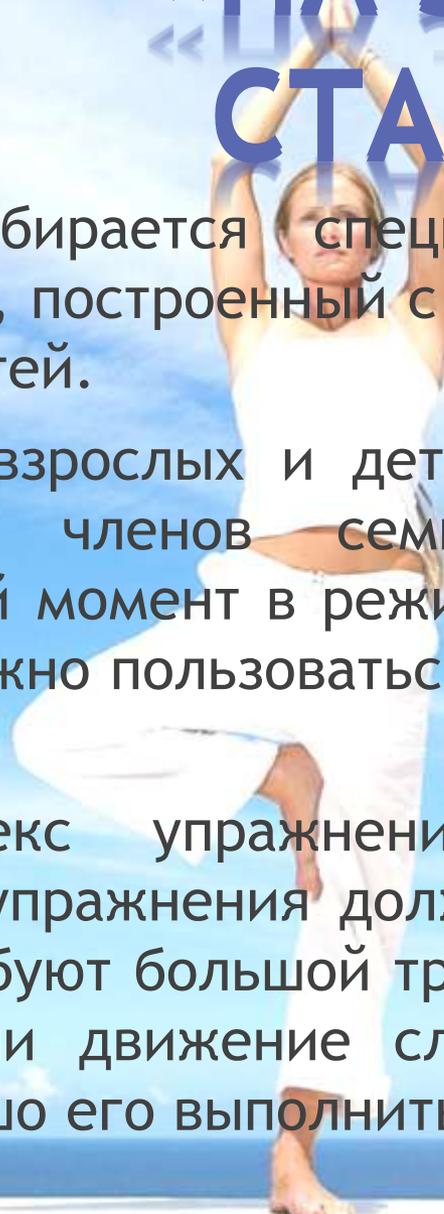


# «НА ЗАРЯДКУ - СТАНОВИСЬ!»



- \* 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.

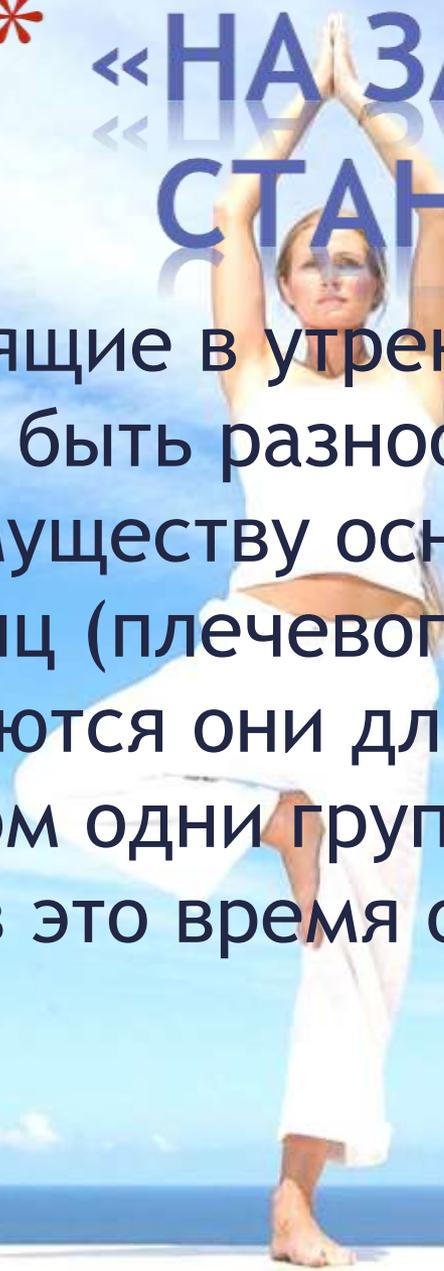
\* Но совместные занятия взрослых и детей привлекательны для ребенка, сближают членов семьи, эмоционально окрашивают этот важнейший момент в режиме дня. В те дни, когда вся семья в сборе, можно пользоваться «общим», заранее составленным комплексом.

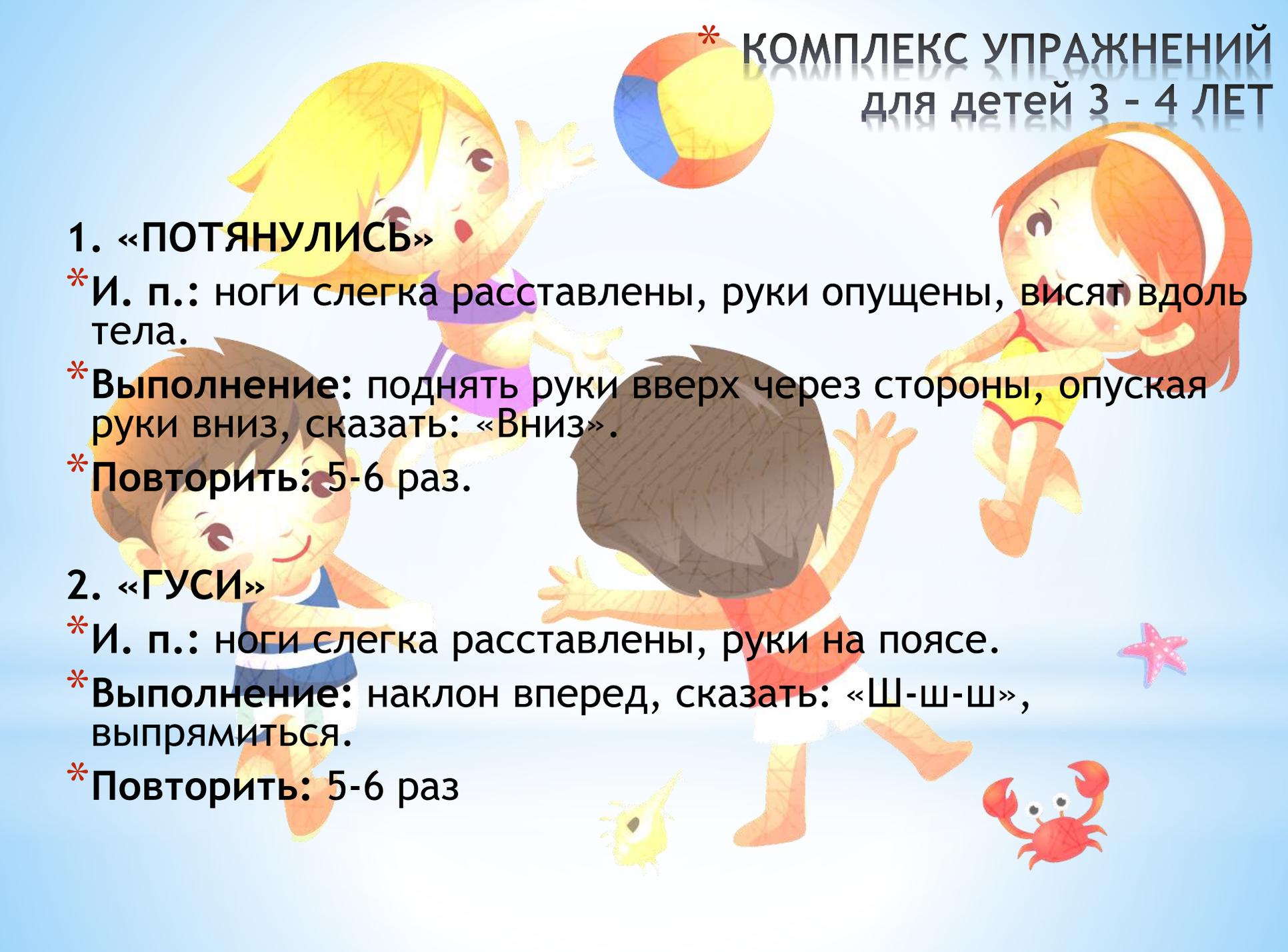
\* Как подобрать комплекс упражнений для утренней гимнастики? Прежде всего упражнения должны быть доступны детям. Они просты и не требуют большой траты энергии для их осознания и усвоения. Если движение сложно и непонятно ребенку, он не сможет хорошо его выполнить.



# «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.



A colorful illustration of four children playing with a beach ball. A girl with blonde hair in a purple swimsuit is on the left, reaching for a beach ball. A boy with brown hair in a red swimsuit is in the center, also reaching for the ball. A girl with red hair in a yellow swimsuit is on the right, looking towards the ball. A boy with brown hair in a blue swimsuit is in the foreground, looking towards the right. The background is a light blue sky with a white sun and a white beach. There are also some sea creatures like a yellow fish, a red crab, and a pink starfish.

# \* 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

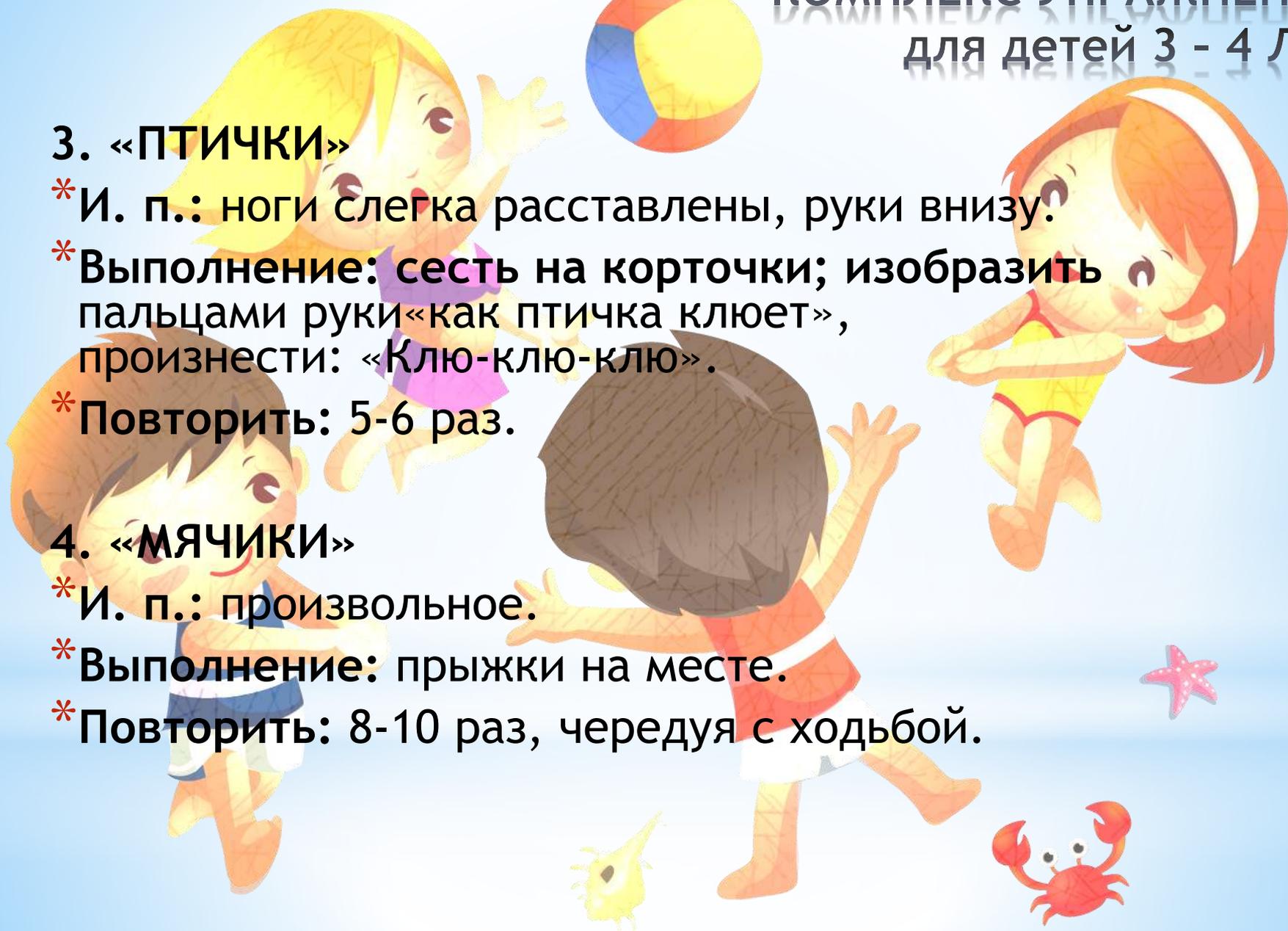
# \* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ для детей 3 - 4 ЛЕТ

## 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.

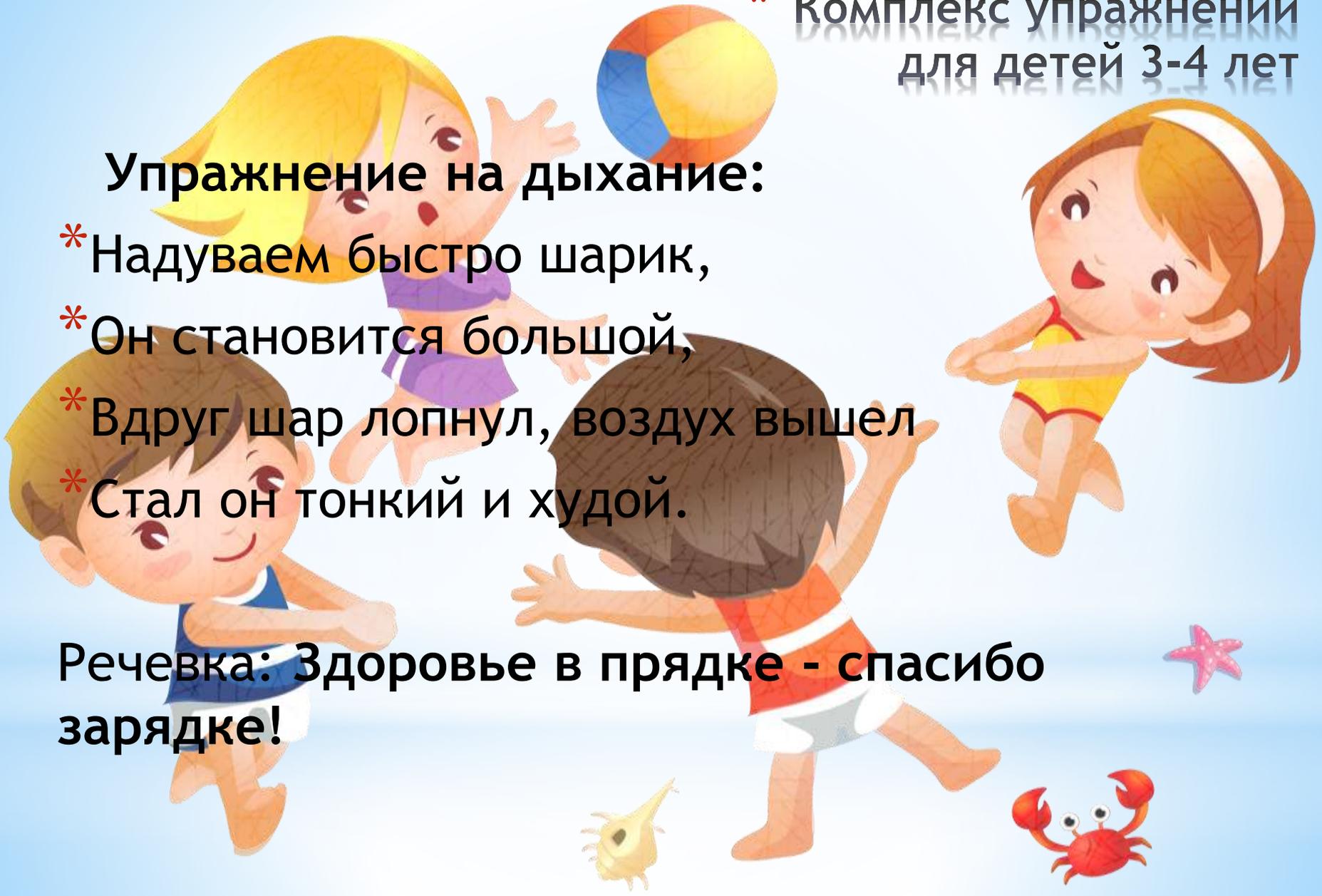


\* **Комплекс упражнений  
для детей 3-4 лет**

**Упражнение на дыхание:**

- \* Надуваем быстро шарик,
- \* Он становится большой,
- \* Вдруг шар лопнул, воздух вышел
- \* Стал он тонкий и худой.

**Речевка: Здоровье в прядке - спасибо зарядке!**



# \* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

## Упражнение «Рисуем головой»

- \* Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- \* Круговое движение головой.
- \* Повторить 5 раз. Каждый ребенок работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.
- \* Указания детям: «Резких движений головой не делать».

## Упражнение «Рисуем локтями»

- \* Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.
- \* 1—4 — круговые движения локтями вперед.
- \* 5—8 — круговые движения локтями назад.
- \* Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.
- \* Указание детям: «Спина должна быть прямой».

# \* Комплекс упражнений Для детей 5 -6 лет

## Упражнение «Рисуем туловищем»

- \* Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- \* 1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.
- \* 5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.
- \* Повторить 6 раз. Темп медленный, затем умеренный.
- \* Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

## Упражнение «Рисуем коленом»

- \* Исходная позиция: стоя, упор, правая нога согнута в колене, руки за спиной.
- \* 1—3 — круговые движения коленом правой ноги.
- \* 4 — вернуться в исходную позицию.
- \* Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.
- \* 1—3 — круговые движения коленом левой ноги.
- \* 4 — вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.
- \* Указание детям: «Следите за движением колена».



# \* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

## Упражнение «Размешиваем краску»

- \* Исходная позиция: сидя, упор рук сзади, правая (левая) нога согнута в колене, поднята, носочек оттянут.
- \* 1–7 – вращательные движения стопой правой (левой) ноги.
- \* 8 – вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить 3 раза. Темп умеренный.
- \* Индивидуальные указания.

## Упражнение «Загадочные рисунки»

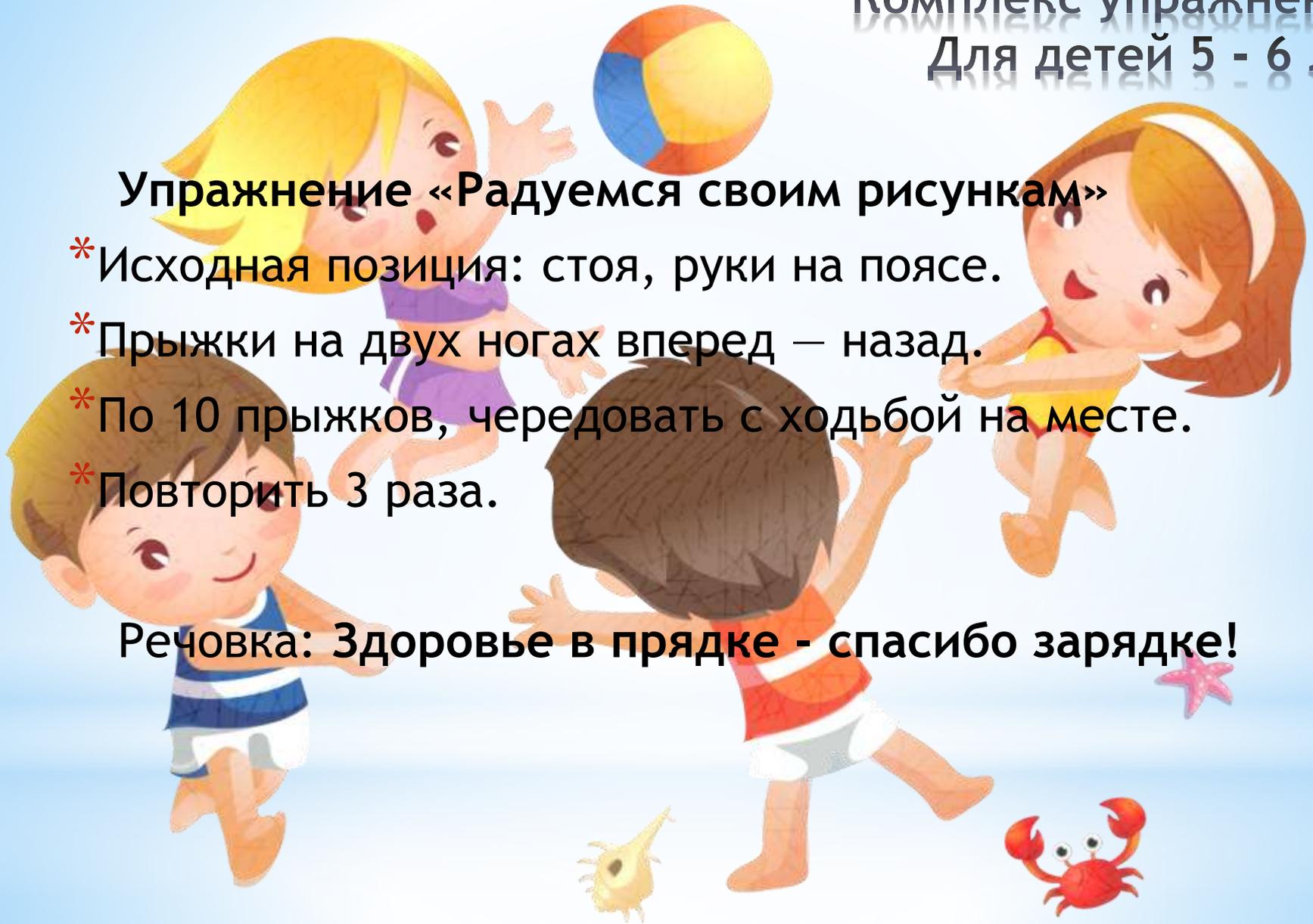
- \* Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.
- \* Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать кто что захочет. Повторить 3 раза.
- \* Указание детям: «Заканчиваем рисовать свой рисунок на счет восемь».
- \* Поощрения.

# \* Комплекс упражнений Для детей 5 - 6 лет

## Упражнение «Радуемся своим рисункам»

- \* Исходная позиция: стоя, руки на поясе.
- \* Прыжки на двух ногах вперед – назад.
- \* По 10 прыжков, чередовать с ходьбой на месте.
- \* Повторить 3 раза.

Речовка: Здоровье в порядке - спасибо зарядке!



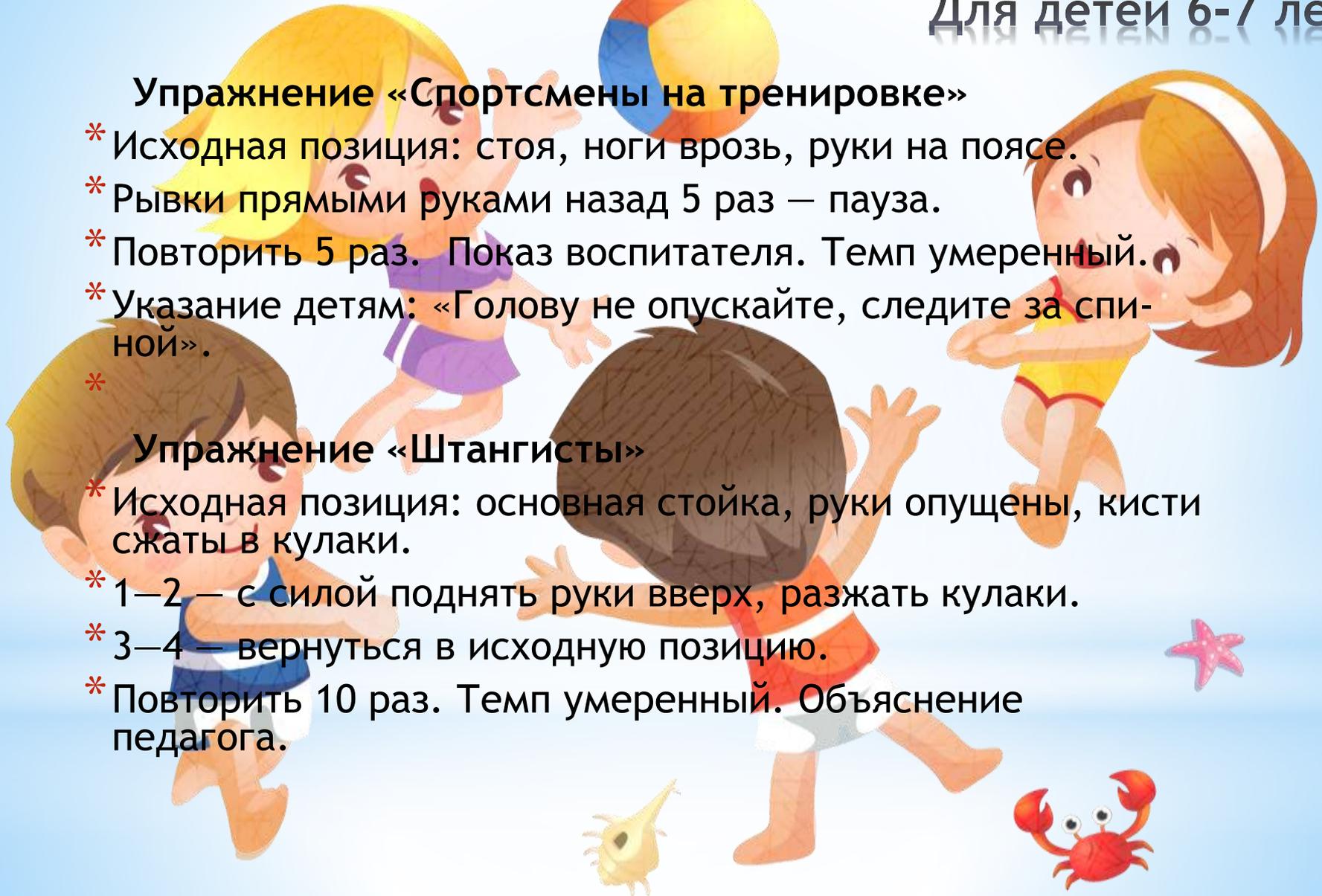
# \* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

## Упражнение «Спортсмены на тренировке»

- \* Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.
- \* Рывки прямыми руками назад 5 раз – пауза.
- \* Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.
- \* Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

## Упражнение «Штангисты»

- \* Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.
- \* 1–2 – с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.
- \* 3–4 – вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.



# \* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

## Упражнение «Атлеты»

- \* Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.
- \* 1–2 – правую (левую) ногу отвести в сторону – вверх, держа голову прямо.
- \* 3–4 – вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.
- \* Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

## Упражнение «Гимнасты»

- \* Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1–3 – присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 – вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

# \* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

## Упражнение «Пловцы»

- \* Исходная позиция лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.
- \* 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

## Упражнение «Футболист»

- \* Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны.
- \* 1 — согнуть в колене правую ногу,
- \* 2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу.
- \* 4 — вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. Помощь.

# \* КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ Для детей 6-7 лет

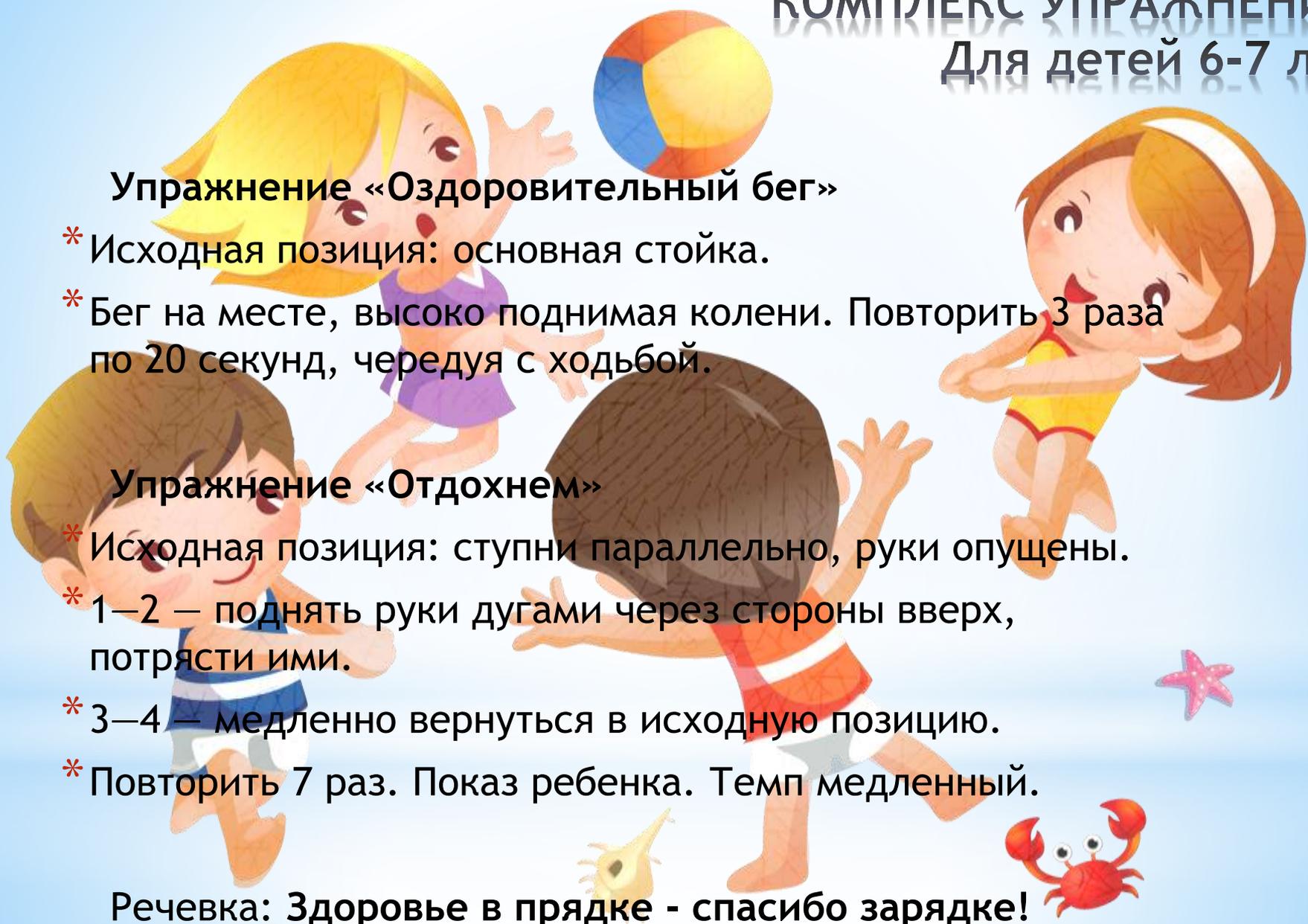
## Упражнение «Оздоровительный бег»

- \* Исходная позиция: основная стойка.
- \* Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

## Упражнение «Отдохнем»

- \* Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.
- \* 1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.
- \* 3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.
- \* Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

Речевка: **Здоровье в прядке - спасибо зарядке!**



**ДЕЛАЙТЕ ЗАРЯДКУ  
КАЖДОЕ УТРО -**



**БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!**