

Основные правила проведения утренней гимнастики

Разумно распределяйте нагрузку. Самое первое и главное правило проведения утренней зарядки для детей, которого должны придерживаться и строго ему следовать все родители без исключения, это "не навреди!"

Проводите зарядку в игровой форме.

Удержать интерес ребенка - непростая задача. Если зарядка будет однообразной, то ребенку эти занятия будут не интересны. Зарядка должна длиться не более 10-15 минут.



Вовремя укладывайте спать. Да, это не опечатка. Если вы хотите, чтобы ребенок проснулся отдохнувшим и в хорошем расположении духа приступил к выполнению упражнений, то укладывайте вовремя спать. Соблюдение режима - это гарантия бодрости с самого утра и залог получения удовольствия от утренней гимнастики.



Пример взрослых и участие очень важны.

Регулярная утренняя зарядка для детей в детском саду - это первый помощник в самоорганизации и самодисциплине. Зарядка укрепляет здоровье, закаляет организм и укрепляет силы, правильно формирует опорно-двигательный аппарат. Помогает избежать утренний стресс, создает отличное настроение на весь день.

Примерный комплекс утренней гимнастики

1. «Хлопки»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
В.1. руки в стороны
2. руки вверх
3. руки в стороны
4. И.П.

2. «Наклоны»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
В.1. наклон вперед
2. И.П.

3. «Повороты»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе
В.1. поворот вправо (влево), развести руки в стороны
2. И.П.

4. «Где же ножки?»

И.П. лежа на спине, руки прямые за головой
В.1. поднять прямую правую (левую) ногу вверх
2. И.П.