

|  |
| --- |
| [**Комплексы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста**](http://doshkolenok.kiev.ua/zdorovje-doshkolnika/317-kompleksu-ytrennei-gimnastiki-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta.html)  **Утренняя гимнастика: комплексы упражнений  для детей дошкольного возраста (4—6 лет).**  **Комплекс №1.**  Первое    упражнение. **«Потянись   вверх».** Исходное положение — ноги поставить на ширину плеч. Выполнение: поднять руки вверх — вдох; опустить через стороны вниз — выдох. Повторить упражнение 4 — 6 раз, темп медленный.  Второе упражнение. **«Конькобежец».**  Исходное положение — ноги врозь, руки за спину.  Выполнение: наклонить туловище вправо, согнув правую ногу в колене (выдох); принять исходное положение — вдох. То же в другую сторону. Повторить упражнение 4 раза в каждую сторону, темп средний.  Третье    упражнение. **«Дровосек».** Исходное положение — ноги врозь, руки вверх, кисти соединить. Выполнение: наклониться вперёд, руки опустить вниз, пропустив их под ноги,— выдох. Выпрямиться, руки поднять вверх — вдох. Повторить упражнение 4—6 раз, темп медленный.  Четвёртое     упражнение. **«Хлопки   спереди    и    сзади».** Исходное положение — ноги врозь, руки в стороны. Выполнение:  хлопок руками сзади,  хлопок руками спереди. Сделать 6—8 хлопков. Дыхание равномерное, темп быстрый.  Пятое  упражнение. **«Тик - так».** Исходное положение — ноги врозь, руки за спину. Выполнение: наклонить туловище вправо, а затем влево. Проделать 4—6 раз в каждую сторону, дыхание равномерное, темп средний.  Шестое   упражнение.**«3айчик - попрыгунчик».** Исходное положение — руки согнуть в локтях, ладони вперёд. Выполнение: прыжки на двух ногах. Проделать 12— 16 прыжков и перейти на шаг па месте, дыхание равномерное, темп средний.  **Комплекс № 2.**  Первое   упражнение.**«Подними    палку».** Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках. Выполнение: поднять палку вверх, прогнуться в грудной части — вдох; опустить палку вниз — выдох. Проделать упражнение 4—6 раз, темп медленный.  Второе   упражнение. **«Перешагни   палку».**  Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках. Выполнение: сгибая попеременно ноги в коленях, перешагнуть палку вперёд и обратно назад. Проделать упражнение 4—6 раз, темп медленный, дыхание равномерное.  Третье    упражнение.**«Повернись направо,   повернись налево».** Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.  Выполнение:   повернуть  туловище   направо   и затем налево. Проделать упражнение, но 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.  Четвёртое    упражнение. **«Тик-так»** Исходное положение — ноги врозь, палка за спиной.  Выполнение:   наклонить  туловище  вправо,   а затем  влево.  Проделать упражнение 4—6 раз в каждую сторону, темп средний, дыхание равномерное.  Пятое     упражнение. **«Все   выше и  выше, и   выше».** Исходное положение — палка впереди, в опущенных вниз руках. Выполнение: поднять палку вперёд вниз и опустить,  затем вперёд и опустить, вперёд вверх — опустить и, наконец, в самый верх и опустить. Проделать весь цикл движений 3—4 раза, темп средний, дыхание равномерное.  Шестое    упражнение. **«Перепрыгни    через    палку».** Исходное положение — палка лежит впереди на полу, поперёк, на расстоянии 10—15 см от ступней ребенка. Выполнение: перепрыгнуть толчком двух ног палку, повернуться кругом и вновь перепрыгнуть. Проделать 4—6 прыжков. Закончить упражнение медленной  ходьбой. Движения этого комплекса можно проделать и с обручами.  Чтобы  ребёнок  охотнее выполнял  упражнения, их связывают  с знакомыми ему образами. Например, выполнить  упражнение «Потянись вверх»,   надо показать ребёнку, каким он будет большим, когда вырастет. Чтобы ребёнок охотнее выполнял упражнение «Тик-так» можно напомнить ему о маятнике в часах, и т. д. При выполнении упражнений особое внимание надо обращать на дыхание, следить за тем, чтобы ребёнок дышал через нос, не задерживал дыхания. В тех упражнениях, в которых чётко выражены фазы (периоды) дыхания, произносить   слова,   характерные  для  данного  движения, например  «ух», «ох» (при наклоне вперёд в упражнении «Дровосек»). Для движений надо широко использовать предметы, с которыми любят играть дети: палки, флажки, обручи, мячи и т. п. |