

|  |
| --- |
| [**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. |