

Утренняя гимнастика для детей 4 – 5 лет

Многие дети в этом возрасте отличаются подвижностью и охотно делают утреннюю гимнастику вместе со своими родителями. Такие занятия хорошо проводить под любую подходящую детскую музыку. Как правило, дети с огромным удовольствием выполняют физические упражнения под музыкальное сопровождение. Старайтесь чтобы физические упражнения затрагивали все мышцы тела: упражнения для мышц шеи, рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и живота, упражнения для мышц ног. Утренняя гимнастика должна включать упражнения силового характера и упражнения на расслабление, а также очень желательны дыхательные упражнения.

Утренняя зарядка для детей 4 лет.

1 комплекс:

Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На вдох поднимает руки вверх-в стороны, встаёт на носки, потягивается и на выдох в исходное положение. Повторить 4 – 6 раз. Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. На выдохе спокойно приседает, опуская руки перед коленями на пол, и на вдохе возвращается в исходное положение. Повторить 4 – 5 – 6 раз.

Ребёнок на спокойном дыхании выполняет наклоны в различные стороны: вперёд, назад (с осторожностью), в стороны. Повторить 2 – 3 – 4 раза в каждую сторону.

Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, руки вниз. На выдохе делает поворот в сторону и хлопок руками над головой, на выдохе в исходное положение и в другую сторону. Повторить 4 – 5 раз в каждую сторону.

Ребёнок выполняет маховые движения ногами, при необходимости держась за спинку стула.

Ребёнок выполняет прыжки обеими ногами сначала на месте, затем прыжки вперёд – назад. Дыхание спокойное, упражнение длительностью 20 – 30 сек.

Заканчиваем зарядку спокойной ходьбой по комнате в течение 1 – 3 минут.

2 комплекс:

1 упражнение. Активная прогулка. Ходим по комнате, размахивая руками в среднем темпе 20-30 минут.

2 упражнение. “Машем крыльями”. Исходное положение – стоя, слегка расставив ноги. Поднимаем руки в стороны и опускаем вниз, при этом помахиваем кистями рук. Повторяем 3-5 раз.

3 упражнение. “Большой мяч”. Исходное положение то же. Представить, будь то в руках огромный мяч и надо его удерживать. В этом положении приседать и подниматься. Повторить 4-6 раз. Спину держать ровно.

4 упражнение.”Рвем цветочки”. Наклоняться и выпрямляться, делая движения, как будто то срываем цветы по одному. Повторить каждой рукой 4-5 раз.

5 упражнение. “Паровоз” Руки согнуты в локтях. Локти отводятся назад и прокручиваются в плече, как колесо паровоза. Производить такие круговые движения назад 3-4 раза. Можно попытаться, как паровозик.

6 упражнение. “Птички клюют”. Исходное положение стоя, слегка расставив ноги. Надо присесть на корточки с постукиванием пальцами по коленям и выпрямиться. Повторить 4-5 раз.

7 упражнение. Бег по комнате в течение 1-2 минут, свободно размахивая руками 1-2 минуты, а потом спокойно походить 2-3 минуты, чтобы успокоиться.

Вот теперь надо заняться водными процедурами.

Не стоит с утра делать очень большую нагрузку на организм, который еще до конца не проснулся.

Нельзя включать в утреннюю гимнастику элементы соревнования, так как это излишне возбуждает. Не следует придумывать упражнения на усиленное внимание. С утра не все дети сразу активны.