

## **Комплекс физических упражнений для дошкольников**

Комплекс упражнений, который поможет не только укрепить здоровье, но и развить творческие способности (*10-20 минут в день*).

Все мы хотим видеть наших детей здоровыми, жизнерадостными и активными. Во многом развитие организма дошколят и уровень их функциональных возможностей и работоспособности связан с физической активностью.

### **Плюсы занятий спортом:**

при физических занятиях в человеческом организме происходит ускорение процессов метаболизма, в результате чего интенсивно сжигаются клетки жира; спорт помогает укреплению иммунитета, особенно против вирусных и простудных заболеваний; спорт положительно влияет на позвоночник человека, вырабатывая правильную здоровую осанку; постоянные спортивные занятия способствуют укреплению мышечного каркаса, улучшают костную ткань, кислород намного легче поступает ко всем мышцам, за счет этого улучшается метаболизм в клетках и липидный обмен; благодаря занятиям спортом улучшается состояние сердечно-сосудистой системы; спорт благотворно воздействует на нервную систему человека; активные занятия улучшают внимание и познавательные способности детей.

### **Занимаемся спортом дома**

Развить у ребенка умение соблюдать элементарные правила, согласовывать движения и ориентироваться в пространстве можно благодаря упражнениям в домашних условиях. Двигательная активность — залог бодрости и хорошего настроения!

Простые, понятные, приносящие удовольствие ребенку упражнения позволяют развить ловкость, координацию движения и мышечную силу.

### **Длительность утренней зарядки зависит от возраста ребенка**

- для 5-6 лет — 15-20 минут

### **Одежда**

Стоит внимательно отнестись к выбору одежды и обуви для занятий. В домашних условиях обувь при зарядке можно не надевать, но обязательно оставьте носочки. Стоит избегать крупных швов, пуговиц или иных предметов, которые могут натирать и создавать неудобства при активном движении.

## **Просторное место для занятий**

Внимательно осмотрите место проведения упражнений. Уберите все лишние предметы, обезопасьте углы. Хорошо, если в помещении, где проводится зарядка, будет достаточно места для небольшой пробежки. Можно использовать коридор и бег «по краю» ковра.

## **Из чего состоит зарядка**

Маленькому ребенку вряд ли понравятся традиционные упражнения, поэтому родителям придется проявить фантазию и сделать зарядку веселой увлекательной игрой. Не стоит принуждать детей к выполнению того или иного движения раз за разом, превращая занятие в скучный урок. Главная и самая правильная форма физического воспитания — игровая. Можно включить веселую фоновую музыку, придумать интересные названия для упражнений или подключить к занятиям игрушки. Утренний гимнастический комплекс можно разделить на три основные части:

- Разминка
- Основной комплекс
- Завершающий этап

## **Разминка**

Самое важное правило — «не навреди». Прежде чем начать занятия, обязательно предложите ребенку разогреться. Пусть он немного походит на месте (перешагивая с ноги на ногу), после этого пробежится (или на месте или по комнате), помашет руками. Вместе проделайте все заданные движения, покажите, как правильно их выполнять на своем примере. Во время маршировки самое время начать рассказывать задумку гимнастического комплекса (Спасение планеты мармеладных мишек, Выполнение квеста от игрушечного динозавра), стихи или истории, подбадривающие на зарядку.



### **Основной комплекс**

Когда ребенок уже хорошо разогрел мышцы, можно приступить к основным упражнениям комплекса. Базовые упражнения основной части направлены на развитие мышц всего тела, улучшение подвижности суставов, приобретение навыка ориентации в пространстве. Правильное выполнение позволяет сформировать и поддержать осанку, укрепить организм, усилить иммунитет.

### **Завершающий этап**

В финале зарядки предложите ребенку вновь побегать и потанцевать. Утренний гимнастический комплекс должен завершиться спокойным видом деятельности: нужно вернуть дыхание в нормальный режим и постепенно расслабить мышцы.

*Примеры упражнений, которые составляют ежедневный комплекс занятий.*

### **Упражнения для рук и плеч**

«*Тянемся к солнышку*» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.

«*Поздороваемся с пальчиками ног*» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.

«Мельница» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

«Аплодисменты» — ребенок ходит по комнате, хлопает в ладоши, максимально разводя руки, чтобы потренировать плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной.



### **Упражнения для ног**

«Невидимый стул» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» приседа.

«Топотушки» — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы.

«Шагающая цапля» — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Можно сопроводить веселыми криками цапли и других птиц.

«Лабиринт» — выставляются несколько предметов в ряд, по очереди, попарно «воротами». Ребенок передвигается между предметами, стараясь не задевать и не пропускать «ворота».

### **Упражнения для туловища**

«Старт пловца» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение. Для малышей упражнение можно переименовать в «Грача» или «Пингвинчика», при наклонах делая вид, что ищем червячков или разглядывая следы на снегу.

«Стиралька» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.

«Тюлень» — ребенок лежит на спине, руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо. Посмотрите вместе с ребенком видео National Geographic, чтобы потом смело ползать и хлопать «ручками-ластами», как настоящие тюлени!

«Зайка» — положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.



### **Растягиваемся**

«Кошечка» — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение. Мяукать разрешается!

«Прятки» — ребенок садится на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклоняемся вперед, стараясь животом коснуться коленей, не забываем вытягивать руки. Можно сыграть в игру: за нами следят вредные птицы, а мы — супергерои-Мимимишки. Нужно так прижаться к земле, чтобы никто не заметил.

«Гибкий кустик» — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.

«Березка на ветру» — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону.