

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное  
учреждение «Детский сад №212 «Солнышко»  
общеобразовательного вида  
(МБДОУ «Детский сад № 212 «Солнышко»)

Рекомендательный материал для родителей  
«Нужна ли утренняя зарядка?»

Подготовила: инструктор ФИЗО  
Поломошнова С. И.

Барнаул 2023

**Цель.** Сформировать педагогические знания у родителей (законных представителей) для формирования физического развития детей.

Дети от природы подвижны и активны, а потому, если ребёнок не хочет делать утреннюю зарядку – то это большей частью, вина нас, взрослых. А между тем приучить ребёнка к ежедневной утренней зарядке очень легко, надо лишь начать.

Прививать любовь к упражнениям и утренней зарядке нужно начинать как можно раньше. Еще новорожденным малышам мамы делают гимнастику, которая помогает развиваться ручкам и ножкам ребёнка, тренирует координацию движений и т.д. Когда малыш начинает ходить, он уже может выполнять множество различных упражнений. В этом возрасте в комплекс утренней зарядки следует включать упражнения, развивающие у малыша навыки хождения. Лучше всего выполнять утреннюю зарядку в игровой форме. Не просто ходить на носочках, а ходить как лисичка, как мишка, попрыгать как зайка и т.д. родитель должен каждое упражнение показывать, выполнять его весело, с азартом, чтобы заинтересовать малыша. Для утренней зарядки с малышом существует множество игровых стишков, песенок. Хорошему настроению способствует и веселая, бодрая музыка. Одному делать утреннюю зарядку скучно. Поэтому если есть возможность, можно собрать во дворе малышню и устроить совместную зарядку. Тогда для детей это будет не скучной «обязаловкой», а веселой увлекательной игрой. Если же возможности выйти во двор нет, то в домашних условиях компанию малышу составят его любимые игрушки-зверушки. Поддерживать интерес ребёнка к занятиям утренней зарядкой нужно и тогда, когда ребёнок становится старше. Усложняются упражнения, увеличивается количество повторений и продолжительность зарядки.

Как проводить утреннюю зарядку?

Как уже упоминалось, хорошо проводить утреннюю зарядку под бодрую музыку. Одежда ребенка не должна стеснять его движений, хорошо, если в комнате свежо и прохладно. Упражнения для утренней зарядки должны выполняться в определенной последовательности.

Классическая схема – «сверху вниз»: начинать с упражнений на разминку шейного отдела позвоночника, затем переходить к плечевым суставам и рукам, затем «работают» мышцы спины,

тазобедренный сустав, завершают комплекс утренней зарядки упражнения для мышц ног.

Перед началом выполнения упражнений обязательна разминка, например, бег или ходьба на месте. Разминка разогревает мышцы, готовит их к последующей нагрузке.

Заканчивать комплекс упражнений следует упражнениями для «выравнивания» дыхания. Движения медленные, плавные, расслабляющие.

Л.И. Пензулаева рекомендует следующие комплексы оздоровительной гимнастики:

#### **Для детей 3-4 лет**

1. Ходьба и бег за мячом

Упражнения без предметов

2. «Покажи ладошки». И. п. – стоя ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед – вот наши ладошки, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. «Покажи колени». И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. «Большие и маленькие». И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. – стоя ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах – как мячики (2–3 раза).

#### **Для детей 4-5 лет**

1. Ходьба и бег между мячами.

Упражнения с мячом большого диаметра

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – поднять мяч вверх, руки прямые; 3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч на грудь; 2 – наклон к правой ноге; 3 – прокатить мяч к левой ноге; 4 – исходное положение (5 раз).

4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, помогая руками (4–6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой, 1–2 – согнуть ноги, коснуться мячом колен; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

6. И. п. – ноги слегка расставлены, руки с мячом вперед. Ударить мячом о пол, поймать двумя руками (5–6 бросков).
7. Игра «Лягушки» (прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед).
8. Игра «Найдем лягушонка».

### **Для детей 5-6 лет**

1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками.  
Упражнения с малым мячом
2. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).
5. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).
6. Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.
7. Ходьба в колонне по одному.
8. Игра «Фигуры».  
Ходьба. На сигнал (удар в бубен, хлопок в ладоши) остановиться на месте, где застала команда, и принимают какую-либо позу. Воспитатель отмечает наиболее удачные фигуры.

### **Для детей 6-7 лет**

Упражнения без предметов

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2–4 – круговые движения рук вперед; 5–7 – то же назад; 8 – исходное положение (5–6 раз).
3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты перед грудью. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поднять правую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1–8 – поднять ноги, согнуть в коленях, вращая ими, как на велосипеде, опустить ноги (3–4 раза).

6. И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем пауза (2–3 раза).

8. Игра малой подвижности «Найди предмет!»

Водящий закрывает глаза (или поворачивается спиной), в это время нужно спрятать предмет в каком-либо месте. По сигналу водящий ищет предмет. Хлопать в ладоши тихо, если входящий удаляется от предмета, громко, если приближается к предмету.

Делайте утреннюю зарядку вместе с ребёнком, ведь утренняя зарядка – залог хорошего настроения и бодрости на весь день.

Литература:

1. Открытый источник. Режим доступа:

[[https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUfoewruNSShPErrOPi\\_726qaFZNytVNSyNWmHsoB9lUrX9fWJDM2x5AkkIMjgTH9rgT4LLUgMr7h3wlObjHcUawcurI3wigYHbouzIwiG4SghHmZcc0qLprdk78Myf664R3ECwA%3D%3D%3Fsign%3DqR0yrWvt8rslk3wLtq0XiuTFi\\_fLzOZfSQS2YCCEDNk%3D&name=Konsul\\_taciya\\_dlya\\_roditelej\\_Nuzhna\\_li\\_utrennyaya\\_zaryadka-1.docx&nosw=1](https://docs.yandex.ru/docs/view?url=ya-browser%3A%2F%2F4DT1uXEPRrJRXIUfoewruNSShPErrOPi_726qaFZNytVNSyNWmHsoB9lUrX9fWJDM2x5AkkIMjgTH9rgT4LLUgMr7h3wlObjHcUawcurI3wigYHbouzIwiG4SghHmZcc0qLprdk78Myf664R3ECwA%3D%3D%3Fsign%3DqR0yrWvt8rslk3wLtq0XiuTFi_fLzOZfSQS2YCCEDNk%3D&name=Konsul_taciya_dlya_roditelej_Nuzhna_li_utrennyaya_zaryadka-1.docx&nosw=1)]

2. Образовательная социальная сеть nsportal.ru

[[https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/02/23/ozdorovitelnaya\\_gimnastika.\\_kompleksy\\_uprazhneniy\\_dlya\\_detey\\_3-7\\_let.doc](https://nsportal.ru/sites/default/files/2014/02/23/ozdorovitelnaya_gimnastika._kompleksy_uprazhneniy_dlya_detey_3-7_let.doc)]

3. Пензулаева Л. И. Оздоровительная гимнастика для детей 3-7 лет. - М.: Мозаика-Синтез, 2016