

«Для чего нужна зарядка?

**Это вовсе не загадка –
Чтобы силу развивать
И весь день не устать.
Раз, два, три, четыре, пять!
Начинай скорей вставать.
Ну-ка, быстро – не ленись,
На зарядку становись!»**

Для каждого родителя нет ничего важнее, чем здоровье их ребёнка. А сохранить и укрепить здоровье любимого чада можно с помощью обычной утренней гимнастики.

Утренняя гимнастика (утренняя зарядка) – это комплекс несложных физических упражнений, выполняемых утром после сна.

Ежедневные занятия утренней гимнастикой помогают:

- ♦ укрепить нервную систему ребёнка;
- ♦ активизировать деятельность всех внутренних органов и систем;
- ♦ повысить физиологические процессы обмена;
- ♦ увеличить возбудимость коры головного мозга, а также реактивность всей центральной нервной системы;
- ♦ получить заряд бодрости и хорошего настроения на весь день;
- ♦ улучшить подвижность суставов;
- ♦ выработать полезную привычку здорового образа жизни.

Основные правила при выполнении утренней гимнастики:

- ♦ Утреннюю гимнастику проводить в проветренном помещении.
- ♦ Комплекс упражнений выполнять до завтрака.
- ♦ Заниматься в свободной одежде, не стесняющей движения.
- ♦ Следить за дыханием – дышать глубоко, ровно и спокойно, делая вдох через нос и полный выдох – через рот.
- ♦ Избегать лишних движений в суставах, например, сгибание колен при выполнении движений для туловища.
- ♦ Сопровождать занятия бодрой, ритмичной, но не громкой музыкой.
- ♦ Менять комплекс упражнений каждые 2-3 недели, чтобы не потерять интерес ребёнка к занятиям.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

Вводная часть (разминка)

Включает в себя различные виды ходьбы и бега.

Основная часть

Общеразвивающие упражнения с предметами и без.

Заключительная часть

- ♦ Упражнения на восстановление дыхания.
- ♦ Пальчиковая гимнастика.
- ♦ Упражнения для глаз.
- ♦ Упражнения для профилактики плоскостопия, самомассаж.

Забавная утренняя гимнастика:

Будем прыгать и скакать
Раз, два, три, четыре, пять!
(Прыжки на месте)
Наклонился правый бок.
(Наклоны туловища влево-вправо)
Раз, два, три.
Наклонился левый бок.
(Наклоны туловища влево-вправо)
Раз, два, три.
А сейчас поднимем ручки
(Руки вверх)
И дотянемся до тучки.
Сядем на дорожку,
(Присесть на пол)
Разомнём мы ножки.
Согнём правую ножку,
(Сгибать ногу в колене)
Раз, два, три.
Согнём левую ножку,
Раз, два, три.
Ноги высоко подняли
(Поднять ноги вверх)
И немного подержали.
Головою покачали
(Движения головой)
И все дружно вместе встали.
(Встать)
Будем прыгать, как лягушка
Чемпионка-попрыгушка.
За прыжком – другой прыжок
Выше прыгаем, дружок!
(Прыжки)
Ванька-встанька, приседай-ка.
(Приседания)

Непослушный, ты, какой!
Нам не справиться с тобой!

(Хлопки в ладоши)

Вверх рука и вниз рука

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.

Ноги, руки разминаем,

Про дыхание не забываем!

(Вдох – через нос, выдох – через рот)

И в конце зарядки скажем:

«Каждый день зарядку делай –

Будешь сильным, будешь смелым!»

Продолжительность утренней гимнастики

Зависит от возраста ребёнка:

- ♦ 2-3 года – 5 минут;
- ♦ 3-4 года – 5-7 минут;
- ♦ 4-5 лет – 6-8 минут;
- ♦ 5-6 лет – 8-10 минут;
- ♦ 6-7 лет – 11-12 минут.

Следует помнить!

Утренняя гимнастика – это не физическая тренировка, она предназначена для активизации и укрепления организма.



**Адрес отделения социальной
реабилитации и абилитации детей с
ограниченными возможностями**
г. Когалым, ул. Прибалтийская, д. 17 А

Контактный телефон:
8 (34667) 2-30-57 (доб. 231)

Сайт учреждения:
www.kson86.ru

**Официальная группа учреждения
в социальной сети «ВКонтакте»:**
https://vk.com/kson_jemchujina

**Официальная группа учреждения
в социальной сети «Одноклассники»:**
<https://ok.ru/bukogalym>

**Официальная группа учреждения
в социальной сети «Telegram»:**
<https://t.me/KKCSO>

*Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры
«Когалымский комплексный центр социального
обслуживания населения»*

**ОТДЕЛЕНИЕ СОЦИАЛЬНОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ И АБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**

«Утренняя гимнастика в жизни ребёнка»



г. Когалым