

Утренняя гимнастика в домашних условиях

Утренняя гимнастика для детей – залог бодрости и хорошего настроения на предстоящий день. Она поможет укрепить организм, развить все группы мышц, тренировать память и улучшить координацию.

Заниматься гимнастикой нужно ежедневно перед завтраком в хорошо проветриваемом помещении или на улице, если позволяет погода. Гимнастика обычно состоит из 3 частей – разминочной, основной и упражнений для восстановления дыхания.

Комплекс утренней гимнастики для детей должен быть активным и коротким.

На разминку обычно уходит от 2 до 5 минут, на основную часть – до 8-10 минут.

Каждое упражнение выполняют по 3-5 раз, постепенно усложняя их.



Для зарядки по утрам лучше выбирать несложные упражнения, которые не требуют долгой подготовки и понятны детям. Важно учитывать следующее:

- делать гимнастику необходимо в свободной хлопковой одежде, на ногах должны быть носки;
 - один комплекс упражнений проводится 2 недели, затем добавляются новые упражнения или усложняются старые;
 - проводить занятия нужно в одном темпе;
- можно использовать кубики, ленты, мячи, обручи, скакалки для усложнения упражнений и повышения интереса ребенка.

Подбирая упражнения утренней гимнастики для детей важно задействовать все группы мышц, включить задания на внимание. В качестве дополнительной мотивации можно подобрать музыкальное сопровождение.

Комплекс упражнений

- Ходьба на месте в спокойном темпе, не нарушая дыхания. Выполнять 1 минуту.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз вдоль тела. На вдохе поднимаемся на носки, руки через стороны выводим вверх. Повторять 2-5 раз.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Совершаем вращательные движения головой в одну сторону, затем в другую, наклоняем ее вправо-влево, вперед-назад. Совершить 2-5 повторов.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполняем наклоны в сторону: правую руку поднимаем вверх и тянемся всем корпусом влево, меняем руки и тянемся уже вправо. По 2-5 раз каждой рукой.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки выпрямлены параллельно полу. Поворачиваем корпус вправо и влево. 2-5 повторов в каждую сторону.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Совершаем наклоны вперед и тянемся руками к полу. Затем – назад, поднимая руки вверх. Выполняем 2-5 раз в одном направлении.
- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем махи ногами вперед, назад и в сторону. Совершить по 2-5 повторов на



каждую ногу.

- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела. Выполняем круговые движения плечами: сначала одним 2-5 раз, затем другим и попеременно.
- Исходное положение: ноги вместе, руки согнуты перед грудью. Выполняем резкие выпады руками вперед попеременно. 2-5 повторов на каждую руку.
- Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе. Выполняем приседания в спокойном темпе, стараясь не ускорять его и не замедлять. 2-5 повторов.
- Исходное положение: сидя на гимнастическом мате, ноги вместе и выпрямлены. Выполняем наклоны вперед, хватаясь пальцами рук за пальцы ног. Повторить 2-5 раз.
- Исходное положение: сидя на спортивном мате, ноги выпрямлены и широко расставлены. Тянемся всем корпусом попеременно о к правой ноге, то к левой. Важно не сгибать колени при этом. Выполнить 2-5 раз на каждую ногу.
- Исходное положение: лежа на спине на спортивном мате, ноги согнуты в коленях. Поворачиваем бедра в сторону так, чтобы колени коснулись пола. 2-5 раз на каждый бок.
- Исходное положение: встать на четвереньки на гимнастическом мате. Выполняем прогибы в спине вверх и вниз. 2-5 раз в каждую сторону.
- Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыгаем то на одной ноге, то на другой, то на обеих одновременно. Продолжительность выполнения – 1 минута.
- Бег на месте. Темп средний. Сразу не останавливаемся, а сначала переходим на ходьбу. Общая продолжительность – 1 минута.
- Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. На вдохе плавно поднимаемся на носки и тянемся руками вверх, затем резко опускаем тело вниз, руки к полу и стараемся максимально расслабить спину и шейный отдел.



Использован материал интернет-сайта www.wday.ru