

ДВИЖЕНИЕ-ЖИЗНЬ!

СОВЕТЫ ОТ «СЛУЖБЫ ЗДОРОВЬЯ»



Утренняя гимнастика

Двигательная активность в детском возрасте очень высока. В период самоизоляции особенно необходимо чередовать моменты образовательной деятельности с физической разминкой.

Как правильно упорядочить упражнения

Структура утренней гимнастики

Как любое физкультурное мероприятие, утренняя гимнастика, начинается с разминки и заканчивается восстановительными упражнениями. Поскольку утренняя гимнастика не продолжительна, физические нагрузки в ней не велики.

Утренняя гимнастика состоит из 3 частей:

- вводная
- основная
- заключительная

Каждая часть имеет свои задачи и содержание.



Эффекты

Какой должна быть утренняя гимнастика



- 1. Регулярной**, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- 2. Умеренной**. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- 3. Доступной**. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- 4. Постепенной**. Соблюдать принцип от простого к сложному.
- 5. Разнообразной** для поддержки интереса детей.

Комплексы упражнений 1

Упражнения для разминки

Раз, два, три — инфекция гонит

Быстро считайте до трех и резко выдувайте воздух одной ноздрей, закрывая при этом пальцем другую. Упражнение научит кроху правильно высмаркивать нос. Повторите его несколько раз для каждой ноздри.

Делай, как ежик

Покажите малышу, как пыхит ежик, и попросите повторить. Для этого час-ко и резко вдыхайте и выдыхайте воздух двумя ноздрями. Упражнение способствует очищению носа, потому по

мере необходимости его следует хорошенько высмаркивать.

Надув животик

Йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а кто дышит ртом, тот есть должен носом. Покажите крохе, как делать упражнение, которое научит его правильно дышать.

Сделайте продолжительный вдох через нос, выплывая при этом живот. На выдохе живот втяните. Теперь пусть малыш посмотрит и потрогает руками свой животик, который надувается и сдувается, словно шарик.

Все наоборот

Предложите малышу пройтись по комнате на руках, а сами крепко держите его за голени. Такое положение, когда голова находится ниже тела, способствует оттоку мокроты. Упражнение также развивает силу и выносливость рук.

Для разнообразия можно считать шаги или посадить на спину крохе любимую игрушку — пусть покачается.



Подражаем лошади

Вспомните, как грациозно шагают лошади, поднимая высоко колени. Предложите малышу пройтись, поднимая колени так же высоко, помогая руками прижимать их на выдохе к груди. Упражнение тренирует равновесие, мышцы спины и ног, грудной клетки.



Шлеп-шлеп...

Устроим веселый бег на месте. Наша задача — выдыхая через нос, хлопать себя попеременно по ягодицам стопами правой и левой ноги. При насаждении получается звук, похожий на шлепок. Считайте звуки и сравнивайте, кто сделал их больше, а также у кого он получился громче.

Дровосек
А теперь посоревнуемся! Широко расставьте ноги, сделайте вдох через нос, быстро наклонитесь вперед, опуская руки между ног (лучше держать их сцепленными в замок). На выдохе произнесите: «Б-а-ах! Б-а-ах!» Звуки могут отличаться; «бух!» — легко раззубалась тонкая ветка, «трах!» — пришлось приложить больше силы, поскольку попалось бревнышко. А что скажете, если попадется огромное бревно? Упражнение укрепляет мышцы поясницы и дыхательный аппарат.



Взрослым на заметку

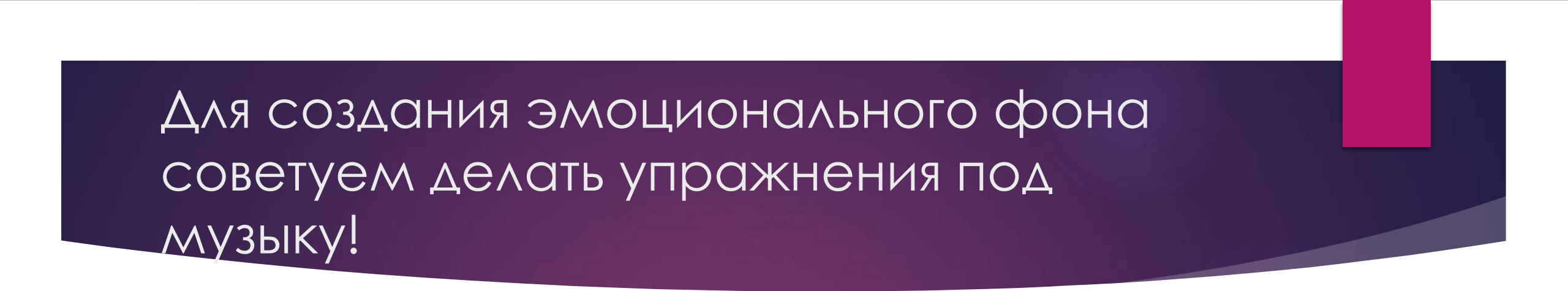
- ▶ Чтобы ребенку не было скучно необходимо разнообразить упражнения, а совместные занятия с родителями принесут не мало пользы всем членам семьи !

Комплекс 2



Комплекс 3

<p>1</p> <p>Вышел на зарядку котик, Подтянул он свой животик. К небу потянулся И к земле нагнулся.</p> 	<p>5</p> <p>Мышка испугалась, Быстро убегает, Ну а котик прыгать За нею начинает.</p> 
<p>2</p> <p>Направо повернулся, Налево посмотрел, Свой пушистый хвостик Поймать он захотел.</p> 	<p>6</p> <p>Хочет котик лапкою Спинку почесать, Хочет он до спинки Лапкою достать.</p> 
<p>3</p> <p>Поднимает лапки Котик наш хороший И над головою Хлопает в ладоши.</p> 	<p>7</p> <p>Лапками наш котик Весело вращает, Это он, ребята, В «мельницу» играет.</p> 
<p>4</p> <p>А теперь наш котик Быстро присел, Серую мышку Поймать захотел.</p> 	<p>8</p> <p>Котик бегать начинает, Мышка тоже убегает.</p> 



Для создания эмоционального фона
советуем делать упражнения под
музыку!

«Служба Здоровья» благодарит вас за внимание , желает Вам хорошего настроения!