# Утренняя гимнастика и упражнения для ребенка

[5](http://www.vashaibolit.ru/)

  С 1,5-2-летнего возраста необходимо вырабатывать у детей привычку ежедневно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику, которая является важным дополнением к комплексу мероприятий по физическому воспитанию детей младшего возраста.

  Дети, занимающиеся утренней гимнастикой, легко просыпаются, более собранны и самостоятельны, крепче физически, имеют хорошо развитую мышечную систему и правильную осанку. В теплое время года занятия утренней гимнастикой рекомендуется проводить на свежем воздухе - в сквере, на полянке, на спортивной площадке у дома. В холодное время года или в плохую погоду утреннюю гимнастику проводят в хорошо проветренном помещении без сквозняков, с открытой форточкой или фрамугой, но так, чтобы на ребенка не попадали прямые потоки воздуха, при температуре 16-17 °С.

Занятие утренней гимнастикой лучше проводить до умывания. После зарядки ребенок принимает прохладный душ или его быстро обтирают влажным полотенцем. Сочетание физических упражнений с водными процедурами - эффективное закаливающее средство. Для детей второго года жизни комплекс утренней гимнастики строится по определенному сюжету, например «Зверята в лесу», «Ракеты и самолеты» и др. Взрослый во время утренней гимнастики предлагает малышу выполнить упражнения, напоминающие движения зверей и птиц, хорошо известные ребенку, например «птички полетели» (поднять руки в стороны и помахивать кистями), будем бегать, «как лошадки» (высоко поднимая колени и оттягивая носки). Можно выполнять имитационные упражнения: «как работает мотор у самолета» (согнуть руки в локтях и совершать ими круговые движения перед грудью) или «насос» (наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо).

Маленькие дети делают утреннюю гимнастику с помощью взрослых, которые контролируют правильность выполнения упражнений.

.

  **1.**  Медленный бег - 30 с.

  **2.**  Потягивание. И. п.- стать прямо, руки по швам, ноги шире плеч. На счет «раз» поднять руки вверх, сделать вдох носом и потянуться; на счет «два» - вернуться в и. п. - выдох ртом. 6-8 раз. При выполнении этого упражнения взрослый может произносить слова: «Потянись вверх, ручки еще выше.

  **3.** «Деревья качаются». И. п. - стать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. На счет «раз» наклонить туловище влево; на счет «два» - вернуться в и. п., то же вправо. По 6 раз в каждую сторону.

  **4.**  «Как дышит слоник». На счет «раз» вдохнуть воздух левой ноздрей, правую зажать пальцем; на счет «два» - выдох ртом. То же правой ноздрей. По 4 раза.

  **5.**  «Насос». И. п.- стать прямо, ноги на ширине плеч. На счет «раз» - руки в стороны - вдох; на счет «2-3-4» - три пружинистых наклона вперед, касаясь руками пола,- продолжительный выдох. 4-5 раз.

 **6.**  Приседание. И. п.- стать прямо, руки по швам. На счет «раз» - руки в стороны - вдох; на счет «два» - присесть, наклонить голову к коленям и обхватить их руками - продолжительный выдох. 4-6 раз. При выполнении этого упражнения взрослый говорит: «Присядь, стань маленьким и быстро стань большим».

 **7.**  И. п. - стать прямо, руки по швам. На счет «раз» - руки вперед, на счет «два» - махом правой ноги достать ладонь левой руки; на счет «три» - вернуться в и. п.; то же левой ногой. По 4-5 раз.

  **8.**  Медленный бег - 30 с.

 **9.**  Обычная ходьба - 30 с.

  Через две недели в этом комплексе можно заменить 2-3 упражнения, например, такими:

  1.  «Самолеты летят». И. п. - стать прямо, руки вдоль туловища. Взрослый говорит: «Самолеты полетели, полетели!» Ребенок, стоя с разведенными в стороны руками, наклоняет туловище то вправо, то влево, размахивая руками.

  2.  «Мотылек сел на цветочек». По команде взрослого «мотылек сел на цветочек и сложил крылышки» ребенок из и. п. стоя быстро приседает, обхватывает голени руками и слегка опускает голову, потом встает и прячет руки за спину.