





 Для растущего организма ребенка особенно важную роль играет двигательная активность. Общеразвивающие упражнения необходимы для нормального его развития. Они прекрасно влияют на формирование и коррекцию эмоциональной сферы ребенка: доставляют детям большое удовольствие и радость, снимают напряжение, воспитывают в характере оптимистический и жизнерадостный склад, открытость миру.

 Утренняя гимнастика способствует более физиологичному переходу от сна к бодрствованию, воспитанию потребности перехода от сна к бодрствованию через движения.

 В структуру утренней гимнастики входят: разминка, оздоровительный бег, комплекс общеразвивающих упражнений, дыхательные и коррекционные упражнения.

 Занимайтесь утренней гимнастикой дома, во дворе вместе со своими детьми. Воспитывайте у них привычки здорового образа жизни и самоорганизованности.



**«С флажками»**

1 «**Подняли – опустили»**
Как у наших, у ребят
Флаги празднично горят
Руки выше поднимите
И флажками помашите
И. п.: стоя, флажок внизу
1-4- руку с флажком вытянуть вперёд, другую руку – на пояс,
повороты вправо – влево, ноги стоят на месте;
4-8- ходьба на месте, флажок перед грудью

2 «**Покажи друзьям»**
Машем вправо, машем влево
Всех друзей мы позовём
Повернёмся, улыбнёмся
И с флажком гулять пойдём
И. п.: сидя, флажок лежит на вытянутых ногах, ближе к стопам,
руки в упоре сзади
1-наклониться, взять флажок
2- помахать над головой
3- положить на ноги

3 **«Наклоны»**
Наклонюсь, возьму флажок
Помашу немножко
Помаши и ты, дружок,
И верни на ножки
И. п.: стоя, флажок в руке перед грудью
1 -8 – прыжки на месте

4 **«Прыжки»**
Вот какой у нас флажок
Яркий и красивый
Прыгай выше с ним, дружок,
Набирайся силы
И. п.: стоя, флажок внизу
1- поднять
2- помахать
3- опустить



**«Автомобили»**

1 **«Посвети фарами»**
Фары яркие горят
Едем, едем в детский сад
Би-би, би-би
На дорогу смотри
И. п.: стоя, руки вытянуты вперёд, кисти сжаты в кулаки
Сжимать и разжимать кисти рук

2 «**Право руля, лево руля»**
Руль направо поверну,
А потом налево
Я с дороги не сверну,
Еду, еду смело
И. п.: широкая стойка, руки вытянуты вперёд, «держат руль»
1-2 – поворот туловища вправо
3-4 – поворот туловища влево и т. д.

3 **«Проверим шины»**
Чтоб автомобиль нас вёз
Мы проверим шины-
Это обувь для колёс
Для любой машины
И. п.: стоя, руки на поясе
1 - наклониться, дотронуться до носков ног
2 – встать, руки на пояс

4 **«Поехали»**
По ровненькой дорожке
Мы едем, мы едем
А съехали с дорожки -
Там кочки и ветер
И. п.: стоя, руки перед грудью «держат руль»
1-4 – ходьба на месте, при повороте руки вытягивать вперёд
5-8 – прыжки на месте, кистями рук махать в лицо



**«Зайки»**

1 **«Ушки»**
Кто там прячет на опушке
Под кусточком свои ушки?
Заинька, заинька –
Длинненькие ушки
И. п.: стоя, руки над головой
Поднимать и опускать поочерёдно кисти рук,
показывая ушки
2 «Хвостик»
Чей виден на проталинке
Хвостик очень маленький?
У заиньки, у заиньки
Хвостик очень маленький
И. п.: стоя, руки на поясе
Повороты влево – вправо

3 **«Глазки»**
Прячет кто за кустиком
Свои глазки – бусинки?
Заинька малюсенький
Прячет глазки – бусинки
И. п.: стоя, руки за спиной
1 – сесть, закрыть лицо руками
2 – вернуться в и. п.

4 **«Прыжки»**
И медведя, и лисицу
Кто сильнее всех боится?
Прыг да скок, прыг да скок –
Зайка прыгнул под кусток
И. п.: стоя, руки перед грудью – «лапки у зайки»
1-4 – прыжки на месте
5 – сесть на корточки, закрыть лицо руками
Повторить



**«Мячики» (построение «врассыпную»)**

1 «**Мячики подняли»**
На носочки встали,
Мячик вверх подняли,
Постоим немножко –
Опускайтесь, ножки
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1 – подняться на носочки, мячик поднять над головой
2 – вернуться в и. п.

2 **«Повороты»**Мячик вправо покажу,
Покажу я влево
Крепко мячик я держу
С ним верчусь умело
И. п.: стоя, мячик внизу в руках
1- повернуться вправо, руки с мячом вытянуть вперёд
2- и. п.
3 – 4 – то же влево

3 **«Большой – маленький»**
Мячик маленький такой
На полу у ножек,
Подниму над головой –
Маленький я тоже
И. п.: стоя, мячик на полу у ног
1 – присесть, мячик поднять над головой
2 – и. п.

4 «Прыжки»



**«Движение и здоровье детей»**

 Всем известно, насколько важно движение в человеческой жизни. А между тем не все знают, что люди, тренирующие свою мышечную систему, пусть даже совсем небольшой, но обязательно повседневной активностью, гораздо менее подвержены несчастным случаям.

 Поэтому чрезвычайно важную роль играют обучение и тренировка не только в детском саду, но и в семье.

 Детям необходимо объяснить значимость не только тех или иных действий или привычек, но – и это главное – подавать собственный пример.

 -Утром, еще в постели, надо, чтобы ребенок сделал несколько упражнений по растяжке мышц.

 -Душ! Наслаждение настоящего водного праздника!

 -Теперь аппетитный завтрак! За завтраком важны мирные разговоры о предстоящем дне.

 - Обратите внимание на сумку ребенка и постарайтесь максимально ее разгрузить.

 А в выходные устройте настоящий семейный праздник с завтраком всей семьей, гимнастикой, подвижными играми, прогулкой.

Если в семье будут предприниматься повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги, то непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Так давайте же, уважаемые родители, с самых ранних лет учить наших детей беречь свое здоровье и заботиться о нем! (интернет ресурс)

Руководитель по ФК: Севергина А.В