

## МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ по проведению утренней зарядки в образовательных учреждениях

Утренняя гимнастика – зарядка – одна из наиболее распространенных форм применения общеукрепляющей физкультуры в образовательных учреждениях разных видов и типов, проводится до начала учебных занятий воспитателем, учителем физической культуры или подготовленными инструкторами из числа старшеклассников, физкультурного актива или волонтерами.

Зарядка состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Проводимая обычно в первые часы после сна, зарядка тонизирует организм, повышая основные процессы жизнедеятельности (кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.). Зарядка мобилизует внимание занимающихся, повышает дисциплину (прививает гигиенический навык заниматься). Зарядка обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию.

У детей и подростков, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья. Особо необходима утренняя гимнастика для современных учащихся и воспитанников, так как образовательный процесс, в настоящее время, характеризуется недостаточным двигательным режимом и сниженной суточной двигательной активностью.

Физические упражнения зарядки – простые и доступные для учащихся различной физической подготовленности и разного состояния здоровья – подбираются по определенному плану с учетом возраста, пола, состояния здоровья и характера учебно-трудовой деятельности. Кроме гимнастических упражнений, в зарядку могут включаться умеренный бег (пробежка) или не утомительный кросс.

Классическая утренняя гимнастика до учебных занятий представляет собой комплекс упражнений, состоящий из 6 – 8 упражнений, каждое из которых выполняется 6 – 8 раз. Продолжительность гимнастики около 10 минут. (Приложение 1)

Главной отличительной особенностью такого подхода к организации и проведению гимнастики является включение таких упражнений, которые охватывали бы максимально возможное количество мышечных групп, по сложности адекватных возрастным особенностям обучающихся. В комплексы рекомендуется включать:

- движения рук вверх, в стороны, вперед из положений рук за головой и на голове;
- движения кистями и пальцами в разных положениях рук (вверх, в стороны, вперед), асимметричные движения рук;
- поочередное поднятие прямых ног вперед, взмахи ногами в стороны и назад;
- приседания и упоры присев;

- поднимания туловища на носках, повороты и наклоны туловища вперед и в стороны;
- повороты и наклоны головы вперед, назад и в стороны.

Построение комплекса упражнений утренней гимнастики предусматривает поочередное включение новых групп мышц в работу, отдых только что работавших мышц, чередование противоположных движений (например, сгибания с разгибаниями, наклоны вперед с наклонами назад и т.д.). Завершается гимнастика подскоками, прыжками или бегом на месте с последующим переходом на ходьбу и упражнениями на внимание. Кроме этого, можно рекомендовать следующее:

- не включать в комплексы утренней гимнастики до учебных занятий упражнения с предметами;
- целесообразно менять комплекс утренней гимнастики не реже одного раза в две недели; при этом нет необходимости заменять все упражнения сразу – достаточно заменить два – три упражнения, что создаст определенную новизну всего комплекса;
- при составлении комплекса гимнастики необходима консультация учителя физической культуры;
- любое помещение, где будет проводиться утренняя гимнастика, должно быть хорошо проветренным, а если позволяют условия – то лучше проводить ее на свежем воздухе;
- для повышения эффективности упражнений гимнастики и эмоционального настроения учащихся целесообразно использовать музыкальное или текстовое сопровождение;
- педагогу, который организует и проводит утреннюю гимнастику, необходимо последовательно объяснять и показывать упражнения, контролировать правильность выполнения всех упражнений.

Для того, чтобы учащиеся заняли активную, осмысленную позицию по отношению к своему здоровью, чтобы с интересом принимали участие во всех видах физкультурно-оздоровительной работы, в частности – в утренней гимнастике, можно использовать нетрадиционные приемы и подходы к организации данного вида деятельности. Одним из наиболее распространенных вариантов является использование «стихотворных» или «игровых» гимнастик, которые могут сопровождаться музыкальными фрагментами щебетания птиц или иных звуков, классической музыкой и пр. (Приложение 2)

При выполнении зарядки необходимо следить за самочувствием и правильным дыханием во время упражнения. Учащимся, с какими-либо нарушениями в состоянии здоровья, перед тем как начать занятия зарядкой следует посоветоваться с врачом (медицинским работником образовательного учреждения) и участвовать в проводимых занятиях под его контролем.

Для регулирования нагрузки при занятиях зарядкой важное значение, как вспомогательное средство, имеет самоконтроль – наблюдение за физическим состоянием (подсчет пульса, периодическое взвешивание и т.д.).

Главное в физических упражнениях утренней зарядки – это их регулярность. Будучи постоянной привычкой, они приучат все системы организма слаженно работать. Желательно начинать с самого утра – утренняя зарядка до-

ма способствует более быстрому приведению организма в рабочее состояние после сна, а в образовательном учреждении – поддержанию хорошего настроения и активности в течение всего дня.

Утренняя зарядка для детей может быть самой простой: несколько наклонов, поворотов, приседаний, отжиманий и бег на месте. Идеально, если в образовательном учреждении (учебном кабинете или рекреации) есть специально организованные территории: спортивные уголки или спортивные комплексы или же утренняя зарядка проводится организованно для всех в спортивном зале или на спортивной площадке. Тогда утренняя зарядка и любые физические упражнения в течение дня будут более интенсивными и интересными для детей и подростков. После любого комплекса физических упражнений, полезно пару минут повисеть на вытянутых руках на турнике или кольцах, выполнить несложные упражнения на растяжку. Это способствует выпрямлению позвоночника и профилактике других нарушений опорно-двигательного аппарата.

Всем детям дошкольного возраста необходимо, прежде всего, научиться ходить и бегать в разном темпе, прыгать в длину и вверх. Физкультурные занятия дошкольников и младших школьников лучше проводить в форме игры. Тогда дети с восторгом побегают наперегонки, будут изображать движения разных животных, поиграют в игры с мячом.

Повзрослев, дети и сами поймут всю пользу физических упражнений, тем более, если они помогут им выделиться в ряду сверстников. Ведь каждому мальчишке важно уметь ездить на велосипеде, играть в футбол, плавать, кататься на лыжах и коньках, а девушке – иметь стройную осанку и красиво двигаться.

При этом необходимо отметить, что утренняя гимнастика до учебных занятий компенсирует до 10% суточной потребности ребенка в движении; способствует развитию у детей силы, ловкости, координации движений, подвижности в суставах; совершенствует навыки отдельных движений рук, ног и туловища. А это особенно важно для скромных, неуверенных в себе детей. Ведь когда они смогут показать самим себе и другим (неизвестно, что более важно), что в этих физических упражнениях они не хуже других, то впоследствии станут все чаще заглядывать в спортзал и меньше переживать за свою «неуклюжесть». А это очень важно для здоровья не только физического, но и психического.

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Бондин В.И., Уткин В.Л. Атлас физических упражнений для красоты и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 1990.
2. Зимкина Н.В. Физиология человека: Учебник для институтов физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
3. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. - М.: Профиздат, 1987.
4. Микулич П.В., Орлов Л.П. Гимнастика, М.: Физкультура и спорт, 1959

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ КЛАССИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ ДО ЗАНЯТИЙ

### *Комплекс утренней гимнастики №1*

1. Ходьба на месте или с передвижением с размашистыми движениями рук, сжимая и разжимая пальцы. Длительность: 1 минута.

2. Стоя, ноги на ширине плеч. Левую руку через сторону вверх, правую за спину, прогнуться и потянуться, вдох; вернуться в исходное положение, выдох. Повторить, сменив положение рук. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

3. Стоя подниматься на носки, руки поднять через стороны вверх, прогнуться – вдох; вернуться в исходное положение – выдох. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

4. Стоя, ноги врозь, левую руку вверх правую на пояс; пружинящий наклон вправо; повторить то же в другую сторону. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

5. Стоя, мах левой ногой назад, руки махом вперед, кисти расслаблены – вдох; исходное положение – выдох; повторить то же с правой ноги. Длительность: 1 минута.

6. Стоя подняться на носки, руки в стороны – вдох; выпад правой ногой, наклон вперед, руками коснуться пола – выдох; исходное положение – вдох; то же с левой ноги. Темп средний. Длительность: 1 минута.

7. Сидя на полу, руки к плечам. Три пружинящих наклона вперед, взявшись руками за голени – выдох; выпрямится, руки к плечам – вдох. Наклоны постепенно увеличивать. Ноги не сгибать. Поднимая туловище, расправьте плечи. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

8. Исходное положение – упор сидя сзади. Прогибаясь перейти в упор лежа сзади, согнуть правую ногу вперед; повторить то же, сгибая левую ногу. Носки ног оттягивать. Дыхание произвольное. Длительность: 1 минута.

9. Исходное положение – упор стоя на коленях. Наклоняя голову вперед и поднимая правое колено, выгнуть спину; исходное положение; выпрямить правую ногу назад и прогнуться; исходное положение. То же с другой ноги. Длительность: 1 минута.

10. Исходное положение – стойка на коленях. Руки вперед, вверх, в стороны, прогнуться с поворотом туловища направо – вдох; поворачиваясь прямо и садясь на пятки, наклон вперед, руки назад – выдох; исходное положение. То же, делая поворот в другую сторону. Темп медленный. Длительность 1,5 – 2 минуты.

11. Стойка ноги врозь, руки вперед, пальцы переплетены. Поворот туловища влево – вдох; исходное положение – выдох; наклон назад, руки за голову – вдох; исходное положение – выдох. То же в другую сторону. Темп средний. Длительность: 2 минуты.

12. Стоя, руки на поясе. Прыжки поочередно на правой и левой ноге. Дыхание произвольное. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

13. Бег на месте или с передвижением. Дыхание равномерное. Темп средний. Продолжительность 40 – 50 секунд. Переход на ходьбу с высоким подниманием бедра – до 20 секунд.

14. Стоя ноги врозь, руки на поясе, руки вперед. Поднимаясь на носки, локти назад, прогнуться – вдох; исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.

### ***Комплекс утренней гимнастики №2***

1. Ходьба с размашистыми движениями рук в ускоряющемся темпе. Длительность: 1 минута.

2. Стойка ноги врозь, пальцы рук переплетены. Поворачивая ладони наружу, руки вверх, подняться на носки – вдох; разъединяя кисти, руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение – выдох. Длительность: 1 минута.

3. Бег с замедлением и переходом на ходьбу. Длительность: 20 – 30 секунд.

4. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот туловища влево, руки в стороны; 2 – 3 – пружинящий наклон назад; вдох; 4 – исходное положение; выдох; 5 – 8 – то же с поворотом вправо. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

5. Лежа на спине, руки в стороны. Поднять правую ногу, опустить ногу вправо до касания пола; поднять ногу; исходное положение. То же левой ногой, опуская ее влево. Дыхание равномерное, темп медленный. Длительность: 1,5 минуты.

6. Исходное положение – стать на колени и затем сесть на пятки с наклоном вперед, ладони на полу. 1 – 3 – скользя грудью над полом, вначале сгибая, а затем выпрямляя руки, перейти в положение упора лежа на бедрах – вдох; 4 – сгибая ноги, быстро вернуться в исходное положение – выдох. Темп медленный. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

7. Лежа на спине, руки в стороны. Ноги согнуть и, взявшись за середину голени, прижать колени к груди, голову наклонить к коленям – выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Темп медленный. Длительность: 1 минута.

8. Сидя ноги врозь, руки в стороны. Наклон вперед, правой рукой коснуться носка левой ноги, левую ногу назад – выдох; исходное положение – вдох; повторить то же – к правой ноге. Темп средний. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

9. Исходное положение – упор стоя на коленях. Разгибая левую ногу и поднимая ее назад, согнуть руки и коснуться грудью пола – вдох; отжимаясь, вернуться в исходное положение – выдох; повторить то же, поднимая правую ногу. Руки в упоре на ширине плеч. Темп средний. Длительность: 1 минута.

10. Исходное положение – упор присев. 1 – толчком ног, упор лежа; 2 – упор лежа, ноги врозь; 3 – упор лежа, ноги вместе; 4 – толчком ног, упор присев. Дыхание произвольное. Темп медленный. Длительность: 1,5 – 2 минуты.

11. Исходное положение – упор присев. Выпрямиться – мах левой ногой назад, руки в стороны – вдох; упор присев – выдох; то же махом правой ноги. Темп средний. Длительность: 1 минута.

12. Бег на месте с переходом на ходьбу. Дыхание равномерное, темп средний. Длительность: 1 минута.

13. Стоя, руки за спину. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком вернуться в исходное положение; 3 – 4 – прыжки на двух ногах. Дыхание произвольное. Продолжительность от 20 секунд.

14. Стойка ноги врозь. Руки вверх, прогнуться – вдох; пружинящий наклон вперед, руки в стороны – выдох. Темп средний.

15. Ходьба на месте, темп средний. Длительность: 30 – 40 секунд.

### ***Комплекс утренней гимнастики №3***

1-е упражнение – «Котята». Исходное положение (далее – и.п.) – ноги вместе, руки свободно опущены. 1. Приподнять предплечья, кисти кверху, пальцы развести, плечи отвести назад, туловище выпрямить. 2. Расслабив мышцы, перейти в и.п.

2-е упражнение – «Косари». И.п. – ноги на ширине плеч, руки как бы держат «косу». Поворачивать туловище, подражая движениям косаря. 1. «Замах косой». 2. «Скашивание травы».

3-е упражнение – «Море волнуется». И.п. – ноги на ширине плеч. 1. Подняться на носки, руки свободно поднять вперед. 2. Встать на пятки, руки опустить и отвести назад.

4-е упражнение – «Петрушка». И.п. – упор присев. 1. Выпрямиться, руки в стороны ладонями вперед, пальцы разведены. 2. Наклониться вперед, коснуться ладонями коленей. 3. Выпрямиться. 4. Вернуться в и.п.

5-е упражнение – «Маятник». И.п. – руки свободно вверх. 1 – 2. Руки вправо, наклон вправо. 3 – 4. Руки влево, наклон влево.

6-е упражнение – «Конница». И.п. – руки согнуты в локтях, под прямым углом, ладонями вниз. Бег на месте с касанием руками коленей.

7-е упражнение. Ходьба на месте.

### ***Комплекс утренней гимнастики №4***

1-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Сделать правой ногой шаг вправо, подняться на носки, руки вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с шагом влево.

2-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Присесть, обхватив колени руками. 2. Вернуться в и.п.

3-е упражнение. И.п. – ноги врозь, руки за головой. 1. Наклониться вперед, кончиками пальцев коснуться пола. 2. Вернуться в и.п.

4-е упражнение. И.п. – ноги вместе, руки отведены назад. 1. Поднять согнутую ногу вперед, захватить руками колено и подтянуть его к груди. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же другой ногой.

5-е упражнение. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. 1. Повернуть туловище направо, руки в стороны. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же в другую сторону.

6-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, руки через стороны вверх, сделать хлопок. 2. Вернуться в и.п.

7-е упражнение. И.п. – руки к плечам. 1. Шаг правой ногой вправо, руки в стороны - вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же левой ногой.

### ***Комплекс утренней гимнастики №5***

1-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Отставляя правую ногу назад на носок, руки поднять вверх, прогнуться. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же, отставляя левую ногу.

2-е упражнение. И.п. – руки перед грудью, ноги на ширине плеч. 1. Наклониться вперед прогнувшись, руки в стороны. 2. Поворот туловища направо. 3. Поворот туловища налево. 4. Вернуться в и.п.

3-е упражнение. И.п. – ноги врозь, руки перед грудью, локти на уровне плеч, кисти сжаты в кулаки. 1. Поворот туловища направо, правую руку в сторону, кулак разжать. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с поворотом налево.

4-е упражнение. И.п. – руки в стороны. 1. Отставить правую ногу в сторону на носок, руки за голову. 2 – 3. Два пружинистых наклона вправо, руки вверх. 4. Вернуться в и.п. 5 – 8. То же в левую сторону.

5-е упражнение. И.п. – упор присев. 1. Выпрямляясь сделать правой ногой шаг вправо, руки к плечам. 2. Подняться на носки, руки вверх. 3. Опуститься на полную ступню, руки к плечам. 4. Вернуться в и.п. 5 – 8. То же, делая шаг левой ногой влево.

6-е упражнение. И.п. – руки на пояс. 1. Прыжок на правой ноге, левую вперед на носок. 2. Прыжок на правой ноге, левую на пятку. 3 – 4. Два прыжка на двух ногах. 5 – 8. То же, прыгая на левой ноге.

7-е упражнение. И.п. – руки в стороны. 1 – 4. Большие круги руками назад. 5 – 8. То же вперед.

### ***Комплекс утренней гимнастики №6***

1-е упражнение. И.п. – сидя за партой, руки на поясе. 1. Отвести локти назад, прогнуться. 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.

2-е упражнение. И.п. – сидя за партой, руки опущены. 1. Руки к плечам. 2. Руки вверх. 3. Руки к плечам. 4. Вернуться в и.п.

3-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки к плечам. 1 – 3. Круговые вращения руками назад. 4. Вернуться в и.п.

4-е упражнение. И.п. – стойка ноги врозь, руки опущены. 1. Полуприсед, руки к плечам, ладонями вперед. 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.

5-е упражнение. И.п. – сидя за партой, лицом к проходу, руки в упоре сзади, ноги выпрямлены. 1. Прогнуться, поднять нижнюю часть туловища, образуя «полумост». 2 – 4. Держать 3 – 5 секунд. 5 – 6. Вернуться в и.п.

6-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Прыжок ноги врозь, хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п.

### ***Комплекс утренней гимнастики №7***

1-е упражнение. И.п. – руки за головой, ноги на ширине плеч. 1. Подняться на носки, руки поднять вверх, сделать хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п.

2-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Поднять правую ногу, согнутую в колене, вперед и сделать руками хлопок под ногой. 2. Опустить ногу, сделать хлопок за спиной. 3 – 4. То же с другой ноги.

3-е упражнение. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1. Потянуть туловище вправо, сделать хлопок перед грудью. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же в другую сторону.

4-е упражнение. И.п. – руки за спиной. 1. Присесть на носках, колени врозь, сделать хлопок перед грудью. 2. Вернуться в и.п.

5-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1. Правую ногу отставить назад на носок, сделать хлопок над головой. 2. Вернуться в и.п. 3 – 4. То же с левой ноги.

6-е упражнение. И.п. – руки на поясе. 1 – 4. Подскоки на правой ноге. 5 – 8. Подскоки на левой ноге. 9 – 16. Ходьба на месте.

7-е упражнение. И.п. – основная стойка. 1 – 2. Подняться на носки, руки через стороны вверх. 3 – 4. Вернуться в и.п.

## ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ РИФМОВАННОЙ ЗАРЯДКИ ДО ЗАНЯТИЙ

### «Дети, стройтесь!»

Дети, стройтесь по порядку, *(ходьба на месте)*

Левая, правая, бегая, плавая *(бег, имитация движения руками «басс»)*.

Мы растем смелыми, на солнце загорелыми *(руки за голову, прогнуться)*.

На носочки поднимайтесь, *(подняться на носках)* руки к солнцу. Улыбайтесь! *(руки поднять в стороны, вверх)*.

Потянулись, наклонились *(руки на поясе, наклон вперед)* и обратно возвратились.

Повернулись вправо дружно, *(повороты туловища направо)* влево то же делать нужно *(повороты туловища налево)*.

Делай раз и делай два. Не кружись ты, голова! Повороты продолжай и ладошки раскрывай *(повороты туловища, руки в стороны)*.

А теперь наклон вперед выполняет весь народ *(наклон вперед, выпрямиться)*.

Поднимай колено выше – на прогулку цапля вышла *(поднимание согнутых ног)*.

А теперь еще задание – начинаем приседания *(приседания)*. Присесть мы не устанем, сядем – встанем, сядем – встанем.

Проведем еще игру – все присядем – скажем «У» *(с приседом)*.

Быстро встанем - скажем: «А» *(со вставанием)*.

Вот и кончилась игра!

### «Стали мы учениками...»

Стали мы учениками, *(шагаем на месте)*

Соблюдаем режим сами! *(хлопки в ладоши)*

Утром мы, когда проснулись, *(прыжки на месте)*

Улыбнулись, потянулись. *(потягивание)*

Для здоровья, настроенья *(повороты туловища влево – вправо)*

Делаем мы упражненья. *(рывки руками перед грудью)*

Руки вверх и руки вниз, *(рывки руками поочередно вверх-вниз)*

На носочки поднялись. *(поднялись на носочки)*

То присели, то нагнулись *(присели, нагнулись)*

И опять же улыбнулись. *(хлопки в ладоши)*

А потом мы умывались, *(потянулись, руки вверх – вдох-выдох)*

Аккуратно одевались, *(повороты туловища влево – вправо)*

Завтракали не торопясь, *(приседания)*

В школу, к знаниям, стремясь. *(шагаем на месте)*

### «На зарядку, становись!!!»

Доброе утро, девочки!

*(говорят мальчика)*

Доброе утро, ребята! (говорят девочки)  
Доброе утро, учитель! (говорят все вместе)  
Доброе утро, ... .. (каждый говорит свое имя)  
Если вы еще не проснулись – повернулись направо и улыбнулись!  
Если вы и так не проснулись – повернулись налево и улыбнулись!  
Вы опять стоите без дела? Присели все дружно на правое колено!  
Вы, подрастающая России смена, пересели на левое колено!  
Руки, как крылья, расправили в стороны  
И полетели, как сильные вороны!  
Взмахи крыла чаще и чаще: свободный полет – вот это счастье!  
День вчера был очень хорошим –  
Хлопнули дружно все вместе в ладоши!  
Очень удачно и необычно – хлопаем дальше все так же ритмично!  
Эй, ребята, руки вверх обозначили и круговые вращения начали!  
Крылья размяли, но осталось дело – начинаем разминать тело!  
Если есть в классе Лены, наклонились вправо – влево!  
Если в классе есть Алены, наклонились вперед и руки в стороны!  
И не скоро будет вечер – положили руки друг другу на плечи.  
Как якорь достает до дна, пошла – полетела морская волна.  
Если вы еще не устали, руки на пояс и побежали!  
Если хотите, чтоб день был прекрасным, топаем ножками не понапрасну!  
Если плохое у вас настроенье, сели друг другу все на колени!  
Прежде чем знаниями заряжаться, будем зарядкой мы заниматься!  
Встали, присели, руки вверх и на плечи –  
Хорошее настроение сохраним до вечера!  
А сейчас все улыбнулись, поднялись на носочки и потянулись!  
Как хорошо делать зарядку! Рассчитались все по порядку.

### **Веселые упражнения для детской утренней гимнастики**

#### **До 3 - 4 лет**

**«Полети, как птица».** Ходить по комнате, размахивая руками, как птица машет крыльями (длительность: 1 - 1,5 минуты).

**«Был маленький - стал большой!».** Ноги на ширине плеч. Присесть на корточки, опустив руки на колени и наклонив голову. Встать, потянувшись, поднять руки вверх (повторить 4 – 6 раз).

**«Самолет».** Ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклонять туловище то вправо, то влево, делая большие махи руками (повторить 3 – 5 раз в каждую сторону).

**«Покажи ножки».** Встать боком к стулу, ноги вместе, рукой держаться за спинку. Поочередно поднимаем вперед и вверх то одну, то другую ногу, не сгибая коленей (повторить 3 – 5 раз каждой ногой).

**«Киска».** Малыш лежит на спине. Поворачиваясь на бок, подтягивает ноги к животу, кладет руки под щеку: «кошечка спит». Затем встает на четвереньки, прогибает спину: «кошечка просыпается» (повторить 3 – 4 раза).

**«По кочкам, по кочкам».** Ноги вместе, руки опустить вниз. Прыжки по поочередно на одной и на другой ноге (длительность: 30 – 40 секунд).

**«Ловим комара».** Ходим по комнате, хлопая в ладоши перед собой и над головой, как будто ловим комара (длительность: 1 – 1,5 минуты).

### **До 5 - 6 лет**

**«Журавль на болоте».** Ходим, высоко поднимая ноги, согнутые в коленях (длительность: 15 – 20 секунд).

**«Достань пятку».** Стоим прямо, ноги врозь, руки опущены. Сгибая слегка правую ногу и поворачивая туловище направо, достать рукой пятку. То же – в другую сторону (повторить 3 – 5 раз).

**«Бокс».** Стоять прямо, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Поочередно разгибая руки, делать быстрые выпады вперед (длительность: 10 – 15 секунд).

**«Покашись, как карандаш».** Лежим на спине на полу, над головой в вытянутых руках держим мяч. Перекатываемся на бок, потом на живот, на другой бок и снова на спину. Голова между руками, руки прямые (повторить 2 – 3 раза).

**«Змейка».** Передвигаться на четвереньках, обходя то справа, то слева поставленные по прямой линии кубики (длительность 30 – 50 секунд).

**«Не наступи».** Прыгать вокруг лежащего на полу предмета, не наступая на него, то на одной, то на другой ноге (длительность: 30 – 40 секунд).

**«Пройди по веревке».** Положите на пол вытянутую веревку. Малыш должен пройти по ней, сохраняя равновесие (повторить 1 – 2 раза).

**Примечание:** Из предложенных комплексов можно составить свой комплекс зарядки, доступный для выполнения в условиях вашей образовательной организации