

Тема: «Утренняя зарядка», «Игры». (2 часа)



Утренняя гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм ребенка положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом.

Какова продолжительность утренней зарядки?

Продолжительность гимнастики зависит от возраста ребенка. Так, например

- в 2-3 года это всего 5 минут;
- 3-4 года 5-7 минут;
- 4-5 лет 6-8 минут;
- 5-6 лет 8-10 минут;
- 6-7 лет 11-12. То есть с взрослением ребенка время увеличивается на 2-3 минуты.

Так же и увеличивается количество упражнений: от 4-5 упражнений для детей помладше; до 10-12 для детей старшего школьного возраста.



Перед началом утренней гимнастики выпейте стакан обычной чистой воды. Это необходимо, чтобы все внутренние органы «проснулись», а кровь побежала быстрее. Особое внимание уделите дыханию, оно должно быть спокойным и глубоким, ведь ваша цель – размять тело, а не нагрузить его по полной программе.



Утренняя гимнастика пройдет эффективнее и увлекательней в сопровождении музыки. Музыка создает хорошее настроение и вызывает положительные эмоции, снижает психоэмоциональное напряжение.

Правила проведения утренней гимнастики.

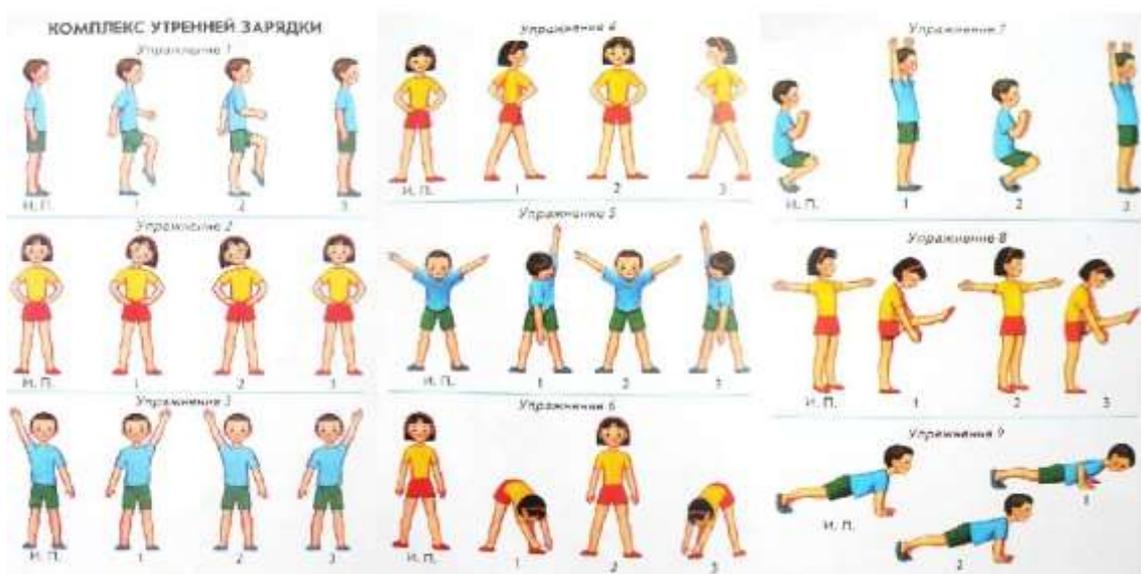
Утренней гимнастикой можно заниматься во дворе, в парке, на стадионе или в хорошо проветренной комнате при открытой форточке или открытом окне. Лучше всего заниматься в свободной одежде и босиком. В этом случае вам обеспечена свобода в движениях. Упражнения должны быть разнообразными, направленными на работу всех групп мышц. Они включают в себя движения руками, ногами, наклоны туловища, прыжки, бег, ходьбу и т.д.

Нельзя по утрам выполнять упражнения, требующие максимального напряжения.



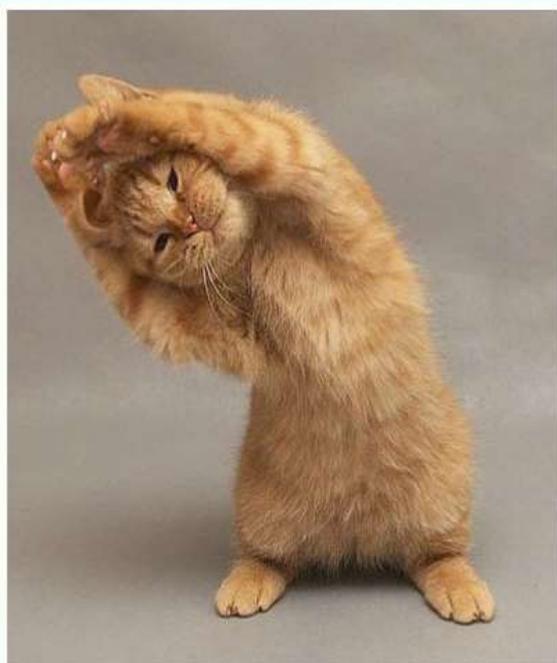
Эти упражнения повторяются 4-6 раз. Регулярное занятия гимнастикой улучшает общее состояние здоровья, помогут улучшить, развить, устранить дефекты телосложения, исправить осанку.

Занимайтесь гимнастикой!



Каждое упражнение повторить 4-6 раз.

Значение утренней гимнастики



- Утренняя гимнастика осуществляемая после ночного сна, выводит организм ребенка из состояния заторможенности физиологических процессов, усиливая деятельность всех органов и систем.

Подвижные игры для детей

1. «Медвежата». Ребенок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает, и поднимают мяч вверх над головой.
2. «Пингвины». Взрослый предлагает ребенку зажать мяч между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м) .
3. «Сбей кеглю». Ребенок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребенок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.





Игра в мяч

Игра в мяч развивает самые разные навыки - независимо от того, кидает ребенок мяч, ловит или пинает его.

Обычно до пяти лет дети не очень хорошо могут кидать и ловить мяч.

Для этого необходимо иметь хорошую зрительно-моторную координацию. Однако никогда не рано начинать учиться. Используйте мячи разных размеров, ловите и кидайте мяч по очереди. Не используйте тяжелые мячи. Начинайте с небольшого расстояния, затем постепенно его увеличивайте.



Обруч



Даже для некоторых взрослых использование обруча по его прямому назначению - дело непростое, так что уж тут говорить о маленьком ребенке. Но ведь существует и много других игр с обручем! Например:

- *положите обруч на пол и закидывайте в него что-нибудь;

- *предложите ребенку использовать обруч как руль - и посмотрите, какую игру он придумает;

- *разложите несколько обручей на полу и предложите ребенку попрыгать в них разными способами;

- *поставьте несколько обручей на ребро, пусть ребенок проползет внутри них как по тоннелю.

