

## КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ



Раз – присядка, два – прыжок  
И опять присядка,  
А потом опять прыжок  
Заячья зарядка. Покажите, как?

Птичка скачет  
Словно пляшет,  
Птичка крылышками машет  
И взлетает без оглядки,  
Это птичкина зарядка. Так сумеете?

А щенята, как проснутся  
Очень любят потянуться.  
Обязательно зевнут,  
Ловко хвостиком махнут.

А котята спинки выгнут  
И неслышно с места спрыгнут.  
Перед тем как прогуляться,  
Начинают умываться.

Ну, а мишка косолапый  
Широко разводит лапы,  
То одну, то обе вместе,  
Долго топчется на месте.

Белки скачут очень быстро,  
Машут хвостиком пушистым,  
Целый час играют в прятки –  
Это беличья зарядка.

А когда зарядки мало,  
Начинаем все сначала.

\*\*\*\*\*

Прилетели птички,  
Птички-невелички,  
Все летали, все летали  
(бегаем по комнате),  
Крыльями махали.  
(размахиваем руками)  
На лужайку прилетали –  
Зернышки клевали.  
(приседаем и «клюем  
зернышки» - стучим пальчиками  
о пол)

*Помните!*

*Здоровье детей в наших руках!*

Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад № 48

*«Проснувшись рано,  
не ленись - зарядкой  
утром ты займись»*

Памятка родителям  
младших дошколят



## О пользе утренней зарядки



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

### **Утренняя зарядка способствует:**

- устранению некоторых последствий сна (вялость, сонливость и т.д.);
- увеличению тонуса нервной системы ребенка;
- усилению работы всех органов и систем организма;
- оздоровлению организма в целом;

-развитию физических качеств и способностей детей;

- закреплению двигательных навыков.

### **Что нужно знать об утренней зарядке для детей?**

1. Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.
3. Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.

5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.

6. Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.

