

## ПРИМЕРНЫЙ КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЯТ



1. Ходьба на месте. Высоко поднимать колени. Лёгкий бег. Ходьба по кругу на пятках, руки на поясе (15-20 секунд).

2. И.п.-основная стойка. Поднять руки в стороны (вдох), опустить вниз (выдох).

3. И.п.-ноги врозь, руки вверх. Сделать наклон вперёд, коснуться руками пола (выдох), вернуться в и. п. (вдох).

4. И.п.-руки на поясе. Поднять прямую ногу, махом отвести её назад, снова вперёд, вернуться в и. п. Выполнять упражнение, чередуя махи правой и левой ногами.

5. И.п.-ноги врозь, руки за головой. Совершать наклоны вправо и влево, одновременно поднимая руки вверх (выдох), и. п. — вдох.

6. И.п.-ноги врозь, шире плеч. Наклониться, не сгибая колен, и достать руками до пола (выдох), выпрямиться, руки на пояс (вдох), наклониться, достав руками до пола (выдох), выпрямиться (вдох).

7. Прыжки на двух ногах.



Муниципальное бюджетное  
дошкольное образовательное  
учреждение  
детский сад № 48

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

Памятка родителям



## 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.

