**Утренняя гимнастика: комплекс упражнений для дошкольников**

Чтобы вырастить здоровое поколение, нужно прививать детям любовь к спорту с малых лет. Идеальным для приучения к утренней зарядке является дошкольный возраст. Ежедневное выполнение упражнений с утра позволит выработать у ребенка привычку к здоровому образу жизни на всю жизнь.

**Принципы утренней гимнастики для детей дошкольного возраста**

При проведении утренней гимнастики с дошкольниками важно соблюдать меру и не переутомлять их. Кроме того, нужно придерживаться следующих принципов:

* За одно занятие выполнять не более 10 упражнений.
* Количество повторений каждого элемента — 5.
* Проводить зарядку надо в 3 этапа: разминка, развивающий комплекс и укрепляющие упражнения.
* Дошкольный возраст предполагает выполнение зарядки в игровой форме.
* Ребенок должен дышать носом.
* В каждом занятии должно быть по 1 [упражнению](https://medaboutme.ru/obraz-zhizni/publikacii/stati/uprazhneniya/) на разные части тела: плечи и руки, спину, грудной отдел, живот, ноги.

Разминка выполняется всего пару минут. Сначала это просто хождение по кругу, затем — ходьба на носочках и пятках, прыжки, хождение боком и спиной, бег. После этого можно переходить к основному комплексу упражнений.

**Развивающие комплексы упражнений для детей 2-4 лет**

Развивающие упражнения для малышей выполняются на разные группы мышц. В течение 5 минут нужно выполнить по 1 элементу из представленных комплексов.

***Комплекс упражнений для рук и плеч:***

* «Баюшки-баю». Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Наклонять голову то к левому, то к правому плечу, стараясь дотянуться до них ухом.
* «Птенчики». Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки по швам. Вытянуть руки в стороны и делать ими взмахи вверх-вниз с разной амплитудой. Широкий взмах — как большая птичка, маленький взмах — как птенчик.
* «Паровозик». Занять положение как в предыдущем упражнении. Согнуть руки в локтях и вращать ими вперед, имитируя движение поезда.

***Комплекс упражнений для верхней части тела:***

* «Пение птиц». Встать ровно, немного расставить ноги, руки по швам. Наклонить корпус вперед, одновременно отведя прямые руки за спину. Сказать «чик-чирик» и занять изначальную позицию.
* «Выгляни в окно». Сесть на стул, ноги согнуты, ладони на коленях. Наклонить корпус вперед, вытянуть шею и повернуть голову в сторону, как бы выглядывая в окно.
* «Охи-Ахи». Стоя, слегка расставить ноги, руки на талии. Повернуть корпус вправо и, расставив руки, сказать «Ах». Затем занять исходную позицию, повернуться в левую сторону и сказать «Ох».

***Упражнения для ног:***

* «Мячи». Прыжки на месте чередуются с ходьбой.
* «Едем по горам». Встать ровно и идти вперед, сначала немного сгибать ноги, постепенно приседая, затем разгибать. Выглядит это, как будто машина едет с горы на гору.
* «Струна». Встать прямо, ноги вместе, руки на талии. Подняться на носочки и потянуться макушкой к потолку.

**Укрепляющие упражнения для детей 2-4 лет**

Завершают утреннюю гимнастику укрепляющие упражнения, которые направлены на постановку правильного дыхания и ровной осанки.

***Упражнения для правильного дыхания:***

* «Надувной мяч». Встать прямо, одну ладонь положить на живот. Постепенно вдыхать воздух носом, округляя живот, как будто мяч надувается. Затем выдохнуть, сдув живот и произнеся звук «ссс».
* «Змея». Стоя ровно, руки вытянуть вперед, а кисти сложить в кулачки. Наклонить корпус вперед и, делая выдох, произнести звук «шшш». Возвращаясь в исходную позицию, сделать вдох.

***Упражнения для ровной осанки:***

* «Полет птицы». Лечь на живот, расставить руки в стороны и оторвать грудь от пола. Задержаться на пару секунд и занять исходную позицию.
* «Африканцы». Подготовить заранее небольшой пакетик с песком. Встать ровно, расположить его в центре макушки и ходить по кругу, периодически поднимаясь то на носочки, то на пятки. Стараться удержать мешочек без помощи рук.

***Комплекс для профилактики плоскостопия:***

* Сесть на пол, обхватить стопами резиновый мячик и перекладывать его, то влево, то вправо.
* Разложить на полу веревку. Ухватить ее пальцами ног и переложить в другое место.
* Положить на пол длинную палку. Ходить по ней босиком прямо и боком, удерживая равновесие.

**Комплекс упражнений утренней зарядки для детей 4-6 лет**

[Дошкольный возраст](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/doshkolnyy_vozrast/) — период, когда [дети](https://medaboutme.ru/mat-i-ditya/publikacii/stati/deti/) учатся всему новому, играючи. Для детей старше 4-х лет занятия гимнастикой следует несколько разнообразить, добавив новые упражнения. Кроме того, продолжительность тренинга может быть на 5 минут больше.

Комплекс упражнений для детей 4-6 лет может выглядеть следующим образом:

* «Тянемся к солнышку». Встать ровно, руки по швам. Сделать вдох, вытянуть руки над головой и отставить правую ногу назад, опереться на носок. Затем сделать выдох и занять исходную позицию. Выполнить то же самое с левой ногой.
* «Широко и высоко». Из того же начального положения нужно со вдохом вытянуть руки в стороны, затем с выдохом занять стартовую позицию. После чего надо глубоко вдохнуть и вытянуть руки вверх; выдох — начальная позиция.
* «Пропеллер». Встать ровно, вытянуть руки в стороны. Выполнять круговые движения кистями сначала вперед, затем назад.
* «Вентилятор». Упражнение аналогично предыдущему, только совершать круговые движения руками нужно полностью, а не только кистями.
* «Ножнички». Вытянуть руки перед собой и поочередно их скрещивать.
* «Где мама?». Встать ровно, руки на бедрах, ноги слегка расставлены. Выполнять повороты головой в стороны.
* «Качалка». Встать прямо, руки на талии, ноги слегка расставлены. Наклонять корпус влево — вправо через исходную позицию.
* «Веер». Надо ходить по кругу, меняя положение рук. Сначала развести их в стороны, затем поднять над головой, потом опять в стороны и вниз. Ходить с каждым положением рук нужно приблизительно по 10 секунд.
* «Сели-встали». Встать ровно, руки на талии. Присесть, вытянуть руки перед собой, затем занять исходную позицию. Важно, чтобы спина была ровной, а стопы не отрывались от пола.
* «Собираем урожай». Сесть на пол и расставить широко ноги. Поочередно тянуться то к одной ноге, то к другой, стараясь ухватиться за стопу.
* «Кукла на веревочках». Встать прямо, руки вытянуть перед собой. Одновременно поднять одну руку и опустить другую. Затем занять исходную позицию и выполнить движение руками в обратном направлении.