

## Утренняя зарядка.

Утренняя зарядка для детей поможет проснуться и взбодриться ребенку, улучшит кровообращение и работу суставов. В возрасте 4-5 лет, ребенок может сознательно повторять определенные простые упражнения.

### Основные правила детской зарядки

Подберите комфортный ритм для ребенка. Во время тренировки он не должен переутомляться или скучать. Ребенок с удовольствием делает зарядку под музыку.

- Занимайтесь регулярно (каждый день, в одно и то же время, желательно в 8.30). Однако, если ребенок заболел, не стоит нагружать его упражнениями, в этом случае лучше пропустить тренировку.
- Выполняйте упражнения в хорошо проветренном помещении. Это благотворно влияет на работу органов дыхания.
- Включайте в комплекс упражнений занятия на все группы мышц. Если какое-то упражнение дается тяжело, замените его аналогичным более простым движением.
- Продолжительность зарядки должна быть продолжительностью около 10-15 минут.

## Комплекс упражнений для детей 4-5 лет

1. Исходное положение (И.П). - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз.

1-2- поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши.

3-4- опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение

*Выполнение: 5-6 раз.*

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону.

3-4- вернуться в исходное положение.

*Выполнение: по 3 раза.*

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину.

1- поднять руки в стороны.

2- наклониться вперед и коснуться пола между носками ног.

3- выпрямиться, руки в стороны.

4- вернуться в исходное положение

*Выполнение: 5 ра).*

**4.** И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

1-2- присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.

3-4- встать, вернуться в исходное положение

*Выполнение: 5 раз.*

**5.** И. п. - стойка ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах на месте

*Выполнение: 10-15 раз.*

**6.** И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

1- поднять руки в стороны.

2- руки вверх над головой.

3- руки в стороны.

4- руки вниз, вернуться в исходное положение

*Выполнение: 5 раз.*

**7.** И. п. - стойка ноги врозь, руки на пояс.

1-2- наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой.

3-4- выпрямиться, вернуться в исходное положение

*Выполнение: 6 раз.*

**8.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1-2- поворот вправо, отвести правую руку в сторону.

3-4- вернуться в исходное положение.

То же в другую сторону

*Выполнение: по 3 раза.*

**9.** И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1- поднять правую (*левую*) ногу, согнутую в коленях, хлопок под ней.

2- опустить ногу, вернуться в исходное положение

*Выполнение: 5 раз.*

*С уважением, Елена Викторовна. Желаю здоровья!*