

Дыхательная гимнастика

Пилим дрова

Исходное положение сидя. Дети поворачиваются друг к другу. Берутся за руки правыми руками и выполняют движения, имитирующие пиление дров. При этом движения руки от себя выполняют на выдохе, движение руки на себя – на вдохе. Следить, чтобы вдох производился носом, а выдох ртом.



Регулировщик

Встать, ноги врозь, одна рука вверх, другая в сторону. Вдох – смена положения рук и, удерживая и. п., с удлинённым выходом произнести: «Р-р-р».



Гуси летят

Это упражнение выполняется при ходьбе. С каждым вдохом прямые руки, крылья, разводятся в стороны, с каждым выдохом опускаются с произнесением длинного звука «г-у-у-у». Всё это время ребёнок не прекращает идти. Можно повторять до 10 раз и более.

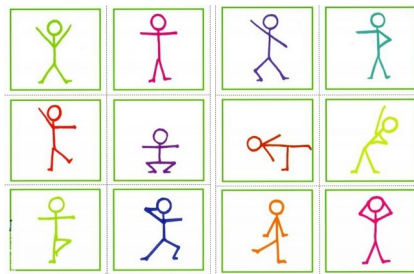


Под водой

Зажать нос и присесть, как будто спрятались под воду. Посидеть 20-30 сек. и встать, убрав руку от носа. Сделать глубокий вдох носом.



Если ваш ребёнок любит рисовать, то вместе нарисуйте «Весёлую гимнастику» по образцу и каждый день придумывайте с ним новые сюжеты.



гимнастику» по образцу и каждый день придумывайте с ним новые сюжеты.

Значение

утренней гимнастики

- Помогает быстрее проснуться;
- Улучшает общее самочувствие;
- Дает заряд бодрости;
- Помогает наполнить свой день энергией;
- Укрепляет здоровье;
- Улучшает подвижность суставов;
- Активизирует все процессы в организме.

Интересный факт:



Во время выполнения зарядки активно вырабатывается ЭНДОРФИН - гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.

Уважаемые родители!
Помните о том, что Вы пример для своего ребенка!!!

п. Верхнегрушевский
2023 год

Муниципальное бюджетное
дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 22 «Солнышко»

«Весёлая гимнастика»



«Гимнастика, физкультура, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь»
(Гиппократ)

28 октября 2023 года
«ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕНЬ ГИМНАСТИКИ»

Подготовила:
воспитатель
Борисова О.А.

Весёлая гимнастика «СПОРТИВНЫЙ ЗООПАРК»



Гимнастика является основополагающим средством оздоровления и воспитания детей.

Утренняя гимнастика — часть режима двигательной активности детей. Утреннюю гимнастику неспроста ещё называют и зарядкой. Она представляет собой комплекс физических упражнений для мышц и суставов. Зарядка для дошкольников часто дополняется элементами дыхательной гимнастики и пальчиковыми играми.

Утренние упражнения могут сочетаться с приёмами закаливания.

Ох, непросто приучать малыша делать зарядку! Для многих взрослых, которые обещают себе «с понедельника начать», эта задача оказывается непосильной. Если же вашего кроху трудно расшевелить, тем более вам придется его чем-то увлечь. Предложите ребенку сделать вместе веселую гимнастику, или гимнастику с предметами, чтобы выработать у него полезную привычку к выполнению ежедневных физических упражнений. Эта игра в физкультуру поможет ребенку концентрировать внимание на движениях. Если у ребенка есть интерес к физическим нагрузкам, всего лишь оформите этот процесс в интересный сюжет. Развивайте не только тело, но и фантазию!

Чувство меры

Чрезмерные физические нагрузки также вредны для организма ребенка, как и полное их отсутствие. Достаточно 10—15 минут занятий в день. Также выбирайте подходящее время для гимнастики: когда ребенок в хорошем настроении, здоров, полон энергии. Если не смогли сделать гимнастику утром, тогда занимайтесь гимнастикой в первой половине дня, через час после приема пищи.

Предложите малышу «прогуляться по зоопарку». Там живет много разных животных, но все они любят делать зарядку и готовятся к спортивной олимпиаде.

Звери-прыгуны. Предложите ребенку попрыгать, как зайка, белочка или кенгуру. Кто быстрее всех? Это упражнение развивает мышцы ног, равновесие и выносливость.

Косолапый мишка. Он хоть и неуклюжий, зато сильный. Походите «на четырех лапах», как мишка. Это упражнение развивает мышцы спины и ног.

Слон. Это самое большое сухопутное животное. Он ходит медленно, но уверенно. Пусть малыш попробует изобразить слона: станет на пол двумя ногами и руками, затем одну руку поднимет над головой. Рука и будет «хоботом». Если «слону» трудно удержать равновесие, поддержите его.

Мышка. Она маленькая и беззащитная. Ей все время приходится прятаться от злых врагов. Предложите ребенку следующее упражнение. По вашей команде «кошка!» «мышка» должна присесть и прятаться, закрывая голову руками. Кроме тренировки мышц, эта игра хорошо развивает слуховое внимание. Упражнение выполняйте 5—10 раз (по силам).

Жираф. Он высокий-превысокий. Нужно вытянуться на носочках и поднять руки вверх, чтобы дотянуться до вкусного завтрака — листьев на дереве. Вы можете вырезать листья из цветной бумаги и держать их над головой «жирафа». Пусть

дотянется! Это упражнение развивает равновесие, зрительную и двигательную координацию.

Тюлень. Бедняжка выглядит таким неповоротливым. Но стоит ему только оказаться в воде... Попросите малыша представить себя тюленем: лечь на бок, вытянуть ноги, слегка приподняв их над полом, и хлопнуть стопами, то есть «ластами». Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины, ног и брюшного пресса.

Змея. У нее нет ног, но она прекрасно ползает. Попросите малыша лечь на пол и проползти небольшое расстояние без помощи рук и ног, извиваясь всем телом. Это упражнение как нельзя лучше развивает гибкость.

Цапля. Покажите, как важно цапля ходит по болоту, переставляя ноги. Но самое главное, что она умеет стоять на одной ноге. Это упражнение помогает развить равновесие.

Кошка. У кошки можно поучиться выгибать спину вверх и вниз. Это упражнение укрепляет мышцы позвоночника.

Козленок. Козленок не только бодается, но и скачет. Пусть малыш делает прыжки с подскоками то на одной, то на другой ноге. Эти упражнения развивают мышцы ног, спины и пресса.

