



Старшая группа № 9

Известно, что физические упражнения укрепляют организм, оказывают положительное воздействие на иммунную систему. Вот почему так важны систематические занятия спортом и умеренные физические нагрузки. Если выполнять утром ряд несложных упражнений, то это позволит зарядиться энергией и бодростью на целый день. Привычку делать зарядку нужно прививать малышам примерно с 2-3 лет. Конечно, сначала тренировка будет короткой, не более 5 минут, но со временем продолжительность можно увеличивать. Проведение зарядки в детском саду является обязательной частью режима дня, занятие проходит с самого утра после того, как родители передают детей воспитателям.

Комплекс утренней гимнастики с предметом (с мячом, палкой, обручем)

Ниже приведем комплекс упражнений для утренней зарядки, с использованием спортивного инвентаря.

Первая часть (разминка)

- Ходьба по залу с вытянутыми вперед руками, мяч или палку дети держат перед собой в руках;
- на полу (или на земле) выкладываются мячи, палки, обручи или другой спортивный инвентарь, и дети бегают между ними, стараясь не наступать и не толкать предметы;
- ходьба с поднятыми над головой руками, в которых дети держат мячи или палки. Во время ходьбы дети могут совершать повороты корпуса вправо и влево на каждый шаг.





Вторая часть (основная)

Упражнение «Мяч взлетел»

- Исходное положение (далее И.п.): стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом (или другим инвентарем) внизу.
- Руки с мячом или палкой поднять вверх, посмотреть на них, прогнуться, отставив ногу на носок назад. Сделать вдох.
- Опустить руки с мячом вниз, выдохнуть. Повторять упражнение для каждой ноги по 5-10 раз.

Упражнение «Наклоны с мячом»

- И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.
- Поднять мяч вверх, задержаться на несколько секунд в этом положении, выпрямиться.
- Наклониться вниз, задержаться на несколько секунд в этом положении, выпрямиться. Повторить 10 раз.



Упражнение «Повороты с мячом»

- И.п.: стоя, руки с мячом вытянуты вперед.
- Делать медленные повороты влево и вправо, стараясь посмотреть себе за спину. Во время поворотов руки не опускать.
- Повторить упражнение для каждой стороны по 10 раз.

Упражнение «Приседания»

- И.п.: стоя, ноги параллельно, руки с мячом прижаты к груди.
- Руки вытянуть вперед, присесть. Вернуться в И.п., повторить 10 раз.

Упражнение «Пружинка»

- И.п.: присесть, руки с мячом опущены вниз.

- По команде «пружинка», подпрыгнуть, руки с мячом поднять над головой.
- Вернуться в И.п., повторить 10 раз.

Третья часть (заключительная)

Упражнение «Урожай»

Ходьба в движении обычным шагом. Дети имитируют сбор урожая, наклоняются вниз и касаются мячом пола. После всего нужно забросить «собранный урожай» в корзину.



