

Комплексы утренней гимнастики для детей 6-7 лет.

Летний период. Июнь.

Как известно, тот, кто делает по утрам зарядку, остается бодрым весь день. Однако объяснить детям пользу такого явления бывает очень сложно. Чтобы детская утренняя зарядка стала для вашего ребенка приятным занятием, а не утомительной обязанностью, нужно подойти к этому вопросу творчески. Первое и самое главное упражнение – «потягушки - растушки». Разбудив ребенка, скажите ему: «А давай посмотрим, насколько ты вырос за ночь? Давай вытянем ручки и ножки и хорошенько потянемся». Это упражнение позволяет «включить» организм. Чтобы сразу не поднимать ребенка с постели, попросите перевернуться его на живот и показать, как потягивается кошечка по утрам. Для этого нужно подогнуть под себя ноги, лечь на них животом, вытянуть руки вперед и опять хорошо потянуться. В этот момент ребенок уже начинает активно просыпаться. Поэтому дальнейшие упражнения не должны вызывать у него недовольства. Хорошо, если детская утренняя зарядка выполняется совместно с родителями и другими членами семьи. Предлагаем вашему вниманию несколько комплексов упражнений.

Комплекс 1

(Основная стойка для детей 6–7 лет – пятки вместе, носки врозь)

1. На сигнал: «Лошадки!» бег, высоко поднимая колени; на сигнал: «Кучер!» обычная ходьба. Ходьба и бег чередуются.

Упражнения с короткой скакалкой

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, скакалка, сложенная вдвое, хватом сверху вниз. 1 – поднять скакалку вперед; 2 – скакалку вверх; 3 – скакалку вперед; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – основная стойка, скакалка внизу. 1–2 – медленным движением присесть, скакалку поднять вверх; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

4. И. п. – стойка ноги врозь, скакалка внизу. 1 – скакалку вверх; 2 – наклониться вперед к правой ноге, коснуться пола; 3 – выпрямиться, скакалку поднять вверх; 4 – исходное положение (4–5 раз).

5. И. п. – лежа на спине, скакалка зацеплена за ступни ног. 1–2–поднять ноги вверх – угол, натягивая скакалку прямыми руками; 3–4 – исходное положение.

6. И. п. – основная стойка, скакалка в согнутых руках. Прыжки через короткую скакалку на месте в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

7. Игра малой подвижности «Летает – не летает»

Родители называют одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают или не летают. Называя предмет, родитель поднимает руки в стороны – вверх. Например, говорит: «Птица летает, стул летает, самолет летает» - и т.д. Дети поднимают руки в стороны – вверх, если назван летающий предмет.

Комплекс 2

1. Ходьба и бег между предметами (кубики, мячи).

Упражнения с малым мячом

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 – руки за спину; 3 – руки вперед, мяч в левой руке; 4 – исходное положение. То же, мяч в левой руке (5–6 раз).



3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол и поймать его (6–7 раз).

4. И. п. – сидя ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед к левой ноге, коснуться мячом носка; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же к правой ноге (6 раз).



5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, ударить мячом о пол правой рукой, поймать двумя руками; 3–4 – исходное положение. То же с поворотом влево.



6. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Подбросить мяч вверх правой и левой рукой (невысоко), поймать мяч двумя руками (8–10 раз).

7. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге с поворотом вокруг своей оси в чередовании с небольшой паузой.



Комплекс 3

Упражнения с кубиками



2. И. п. – основная стойка, кубики внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – стойка ноги врозь, кубики внизу. 1 – кубики вверх; 2 – наклониться вперед, коснуться кубиками пола; 3 – выпрямиться, кубики вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).



4. И. п. – стойка на коленях, кубики внизу. 1 – поворот вправо, поставить кубик у носка правой ноги; 2 – выпрямиться; 3 – поворот влево, поставить кубик у носка левой ноги; 4 – выпрямиться; 5 – поворот вправо, взять кубик правой рукой; 6 – выпрямиться; 7 – поворот влево, взять кубик левой рукой; 8 – исходное положение (по 3 раза).



5. И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопами ног. 1 – 2 – поднять прямые ноги, не уронив кубик; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).



6. И. п. – основная стойка, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика в обе стороны (2–3 раза).

Комплекс 4

Упражнения без предметов



2. И. п. – основная стойка, руки за головой. 1 – поднимаясь на носки, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение.



3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой. 1 – руки в стороны; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки вверх; 3–4 – исходное положение (6 раз).



5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, за головой. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться к правой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (по 3 раза).

6. Игра малой подвижности «Море волнуется»



Водящий произносит слова: "Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, фигура..... на месте замри". Ребенок замирает в позе, соответствующей той фигуре, которую попросил водящий, например, цветок, домашнее или дикое животное, виды спорта.