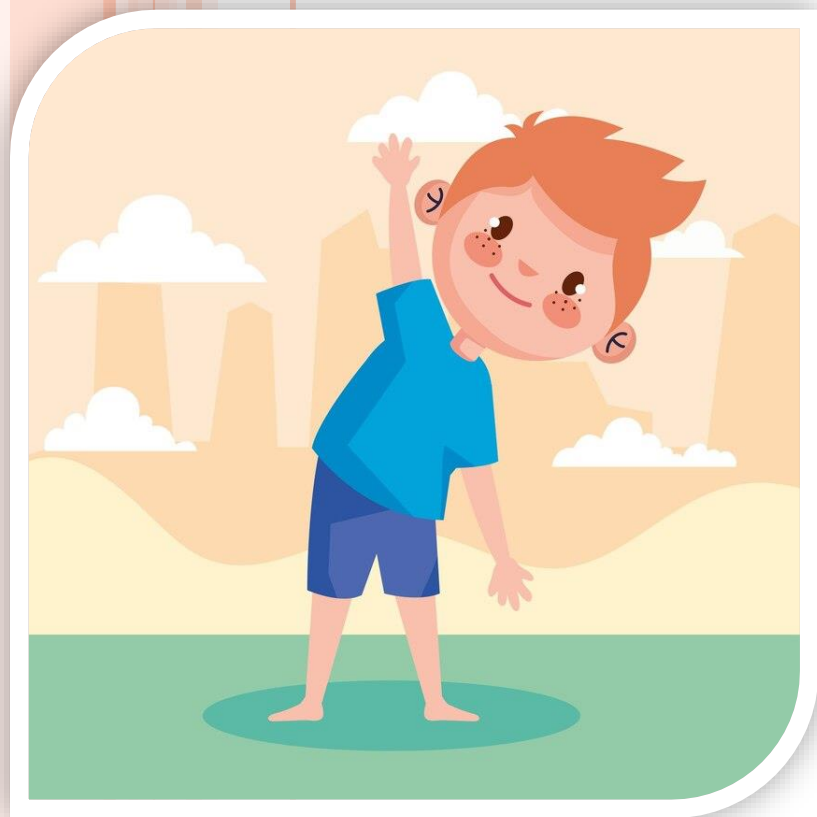


# ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАРЯДКИ

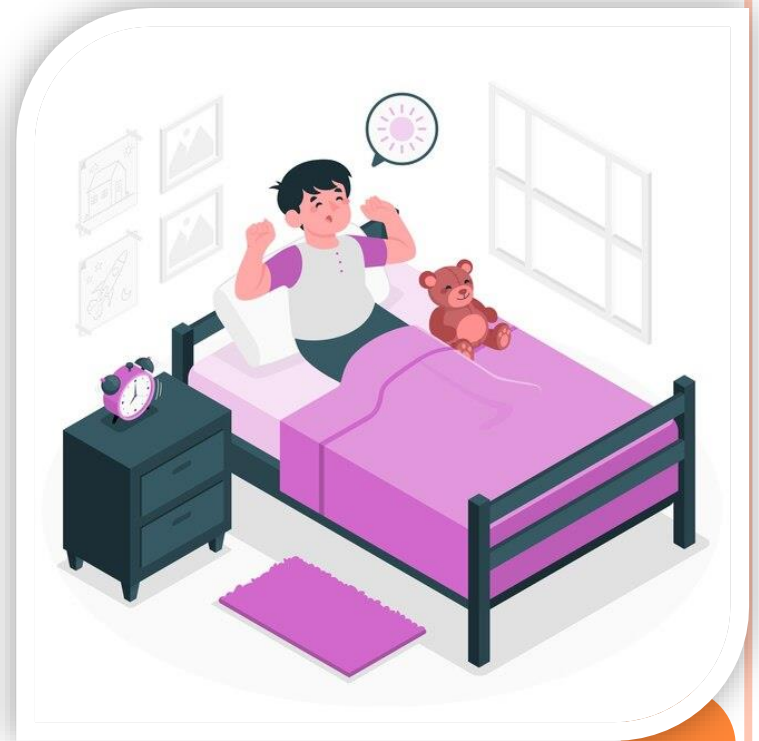


**Инновационная утренняя  
зарядка для дошкольников**

Разработал педагог-психолог  
МДОУ Детский сад №157  
Ломакин Г.Л.

# КАК С УТРА ТЫ ДЕНЬ НАЧНЕШЬ, ТАК ЕГО И ПРОЖИВЕШЬ

- Утренняя зарядка – это старт, вхождение, подготовка к новому дню.
- Зарядка должна «оживить» все системы организма, позитивно настроить на предстоящий день эмоции, интеллект и личностные установки человека.
- Зарядка должна напоминать человеку, что его здоровье зависит от него.



# ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ ЭТО – ДВИГАТЬСЯ ЗИМОЙ И ЛЕТОМ

## Описание упражнений:

### Упражнение 1:

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 1,3 – поворот головой вправо (влево) - выдох;
- 2,4 – И.п. – вдох.

### Упражнение 2:

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам.
- 1-4 – вращения локтями вперед (назад).

### Упражнение 3:

- И.п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.
- 1-4 – повороты туловища вправо (влево).

### Упражнение 4:

- И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе.
- 1,3 – присесть, руки вперед - выдох;
- 2,4 – И.п. – вдох.





### **Методические рекомендации:**

- В начале зарядки дети под музыку выполняют несколько упражнений на основные группы мышц (руки, ноги, шея, спина, живот).
- Общая продолжительность этой мышечной разминки около трех минут.



## А ВТОРОЙ К ЗДОРОВЬЮ ШАГ – ЭТО ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ!



### Описание упражнения:

Дети кладут руку на верхнюю часть живота и следят, чтобы на вдохе рука приподнималась.

### Методические рекомендации:

- Такое упражнение активизирует движение нижней части легких и дыхание становится более глубоким.
- Физкультурный инструктор командует : «Дышим носом и животом!» и проверяет правильность выполнения команды.
- Общая продолжительность этого упражнения не более минуты.



## ТРЕТИЙ ШАГ К ЗДОРОВЬЮ ТВОЙ – ОБЛИВАНИЕ ВОДОЙ



### **Описание упражнения:**

Дети объединяются в небольшие группы и взрослый «обливает» их из ведра пластмассовыми шариками из сухого бассейна.

### **Методические рекомендации:**

- Этим упражнением осуществляется массаж кожных покровов детей, а также формируется позитивное отношение к закаливанию.
- При хорошей подготовке упражнение занимает не более двух минут





## ШАГ ЧЕТВЕРТЫЙ, ЭТО ДА: ВИТАМИННАЯ ЕДА

### Описание упражнения:

Дети становятся в шеренгу и, делая шаг вперед, называют полезный продукт.

### Методические рекомендации:

- Ведущий объявляет, что самыми полезными продуктами будем считать овощи и фрукты. Для лучшего контроля за высказываниями, дети могут быть разбиты на несколько шеренг.
- Продолжительность упражнения не более трех минут.



## ПЯТЫЙ ШАГ ПРИЯТНЕЙ ВСЕХ: ЭТО РАДОСТЬ, ЭТО СМЕХ!



### Описание упражнения:

Дети быстро становятся в круг, а один ребенок выходит в центр круга и делает серьезное лицо. Окружающие его дети стараются рассмешить водящего, делая разные гримасы.

### Методические рекомендации:

- Физкультурный инструктор обращает внимание водящего ребенка на более удачные мимические выражения детских лиц в круге, а неприятные гримасы игнорирует.
- В этом веселом упражнении происходит интенсивный массаж мимической мускулатуры.
- Продолжительность упражнения не должна превышать трех минут.





# СДЕЛАТЬ, НАКОНЕЦ, ПОРА ЗАРЯДКУ ДЛЯ ХАРАКТЕРА!

## Описание упражнения:

Дети вслед за ведущим повторяют следующий настрой:



Наступает новый день! (дети поднимают руки)  
Все плохое брошу в тень (машут руками за спину)  
Буду чаще улыбаться (улыбаются друг другу)  
Буду делать все стараться (стучат кулачком о кулачок)  
Буду людям помогать (протягивают руки сверстникам)  
Через трудности шагать! (делают решительный шаг вперед)  
Буду смелым (топают ногой) и здоровым (поднимают руки к плечам)  
И к открытиям готовым (смотрят через пальцы как в бинокль)  
Буду целый мир любить (распахивают руки)  
Значит, так тому и быть! (хлопают в ладоши)



## Методические рекомендации:

- В этом настрое затрагиваются семь основных личностных качеств человека: духовность, общительность, творческие способности, доброжелательность, стрессоустойчивость, самостоятельность, самооздоровление.
- Выполнение этого упражнения не превышает минуту.



## **Описание упражнения:**

В заключении дети кладут руку на область сердца и, делая рукой круги по часовой стрелке, произносят:

# **Я СТАРАЛСЯ, ЗАНИМАЛСЯ И ЗДОРОВЫМ ОКАЗАЛСЯ!**

## **Методические рекомендации:**

- В этом заключительном слове подчеркивается, что здоровье зависит от самого человека, от его усилий по собственному оздоровлению.
- Кроме этого, происходит поверхностный массаж внутренних органов.



Предложенная утренняя зарядка осуществляет:

1. Разминку мышечной и дыхательной систем.
2. Поверхностный массаж кожных покровов и внутренних органов.
3. Дает позитивный эмоциональный заряд.
4. Предлагает решить легкую интеллектуальную задачу.
5. Способствует формированию позитивных личностных установок.
6. Способствует повышению самооценки.
7. Знакомит детей с основными средствами естественного оздоровления и дает им представление о реальном пути к своему здоровью.





**СПАСИБО ЗАРЯДКЕ,  
ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ!**

