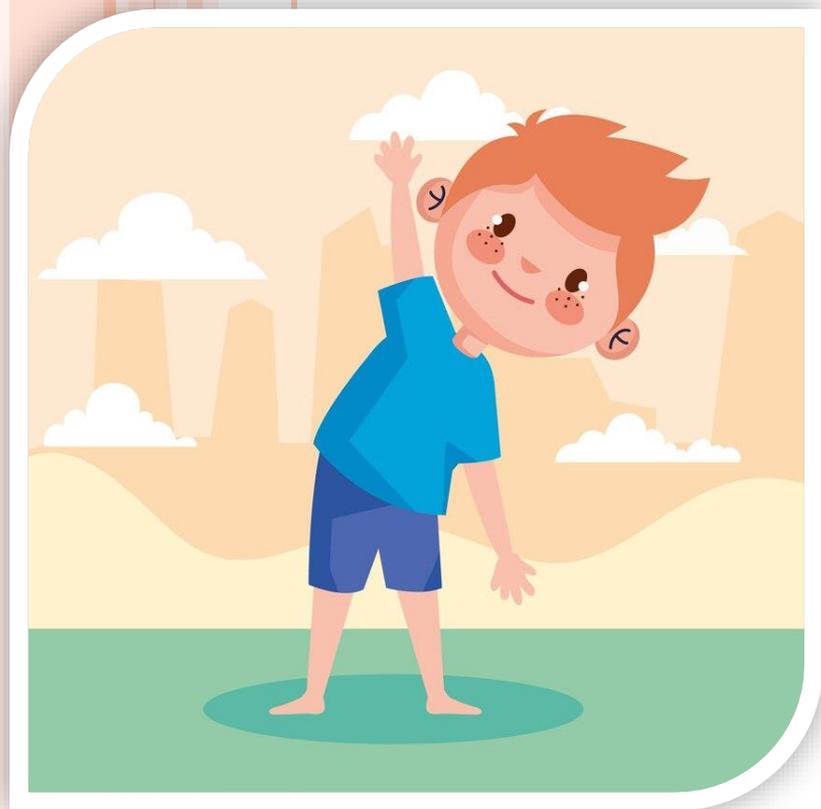


ЗДОРОВЬЕ НАЧИНАЕТСЯ С ЗАРЯДКИ

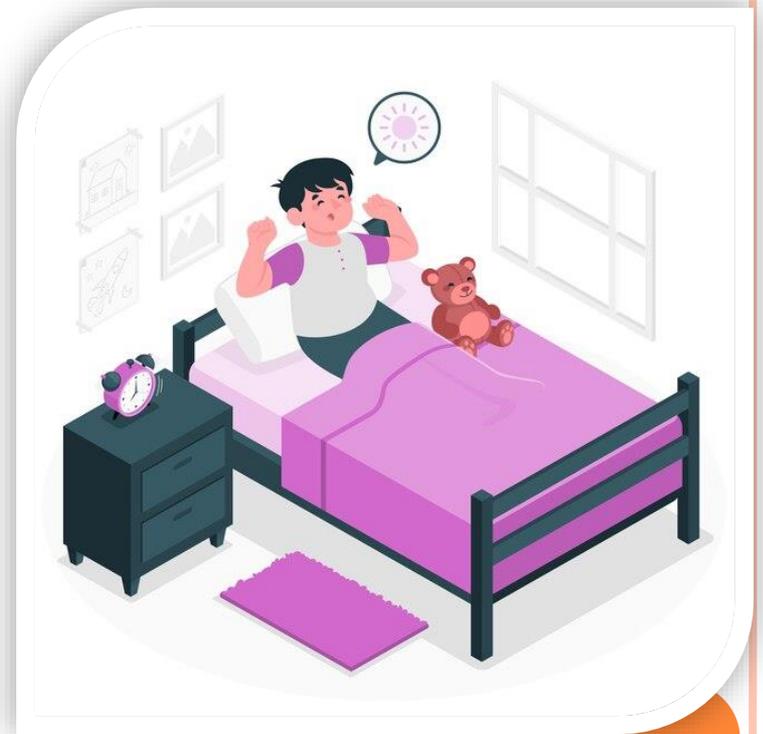


**Инновационная утренняя
зарядка для дошкольников**

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



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!**

