

# Утренняя гимнастика для малышей: комплекс упражнений для детей 3-4 лет



**Утренняя гигиеническая гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное и воспитательное влияние.**

Как правило, дети охотно занимаются утренней гимнастикой вместе с родителями - главное контролировать интенсивность нагрузки с учетом возраста и физического развития малыша, а также постоянно проявлять выдумку и время от времени вносить разнообразие в перечень используемых упражнений.

Утреннюю гимнастику с детьми желательно проводить на свежем воздухе. Если это не возможно (например, в городе), то занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, при температуре воздуха 16-17 °С. Для упражнений, выполняемых сидя или лежа, необходимо иметь гимнастический коврик. Для начала занятий утренней гимнастикой не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если он еще не разбудил Вас), откройте форточку или окно, включите музыку и - пожалуйста: набирайтесь бодрости, сил и здоровья!

Трехлетний ребенок очень активен, старается все делать самостоятельно. В этом возрасте продолжается интенсивное развитие функций головного мозга, совершенствуется память, развивается воображение. На основе словесного описания ребенок уже может создать образ, воспроизвести его в игре, рисунке, движении. Двигательная деятельность усложняется. В трехлетнем возрасте с детьми нужно продолжать систематически проводить утреннюю гимнастику.

---

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Во вводной части дается **ходьба**, затем **бег**.

Продолжительность бега увеличивается до 10 секунд, с постепенным замедлением.

В заключительной части после общеразвивающих упражнений вместо бега

выполняются **прыжки** на двух ногах на месте (6-8 раз),

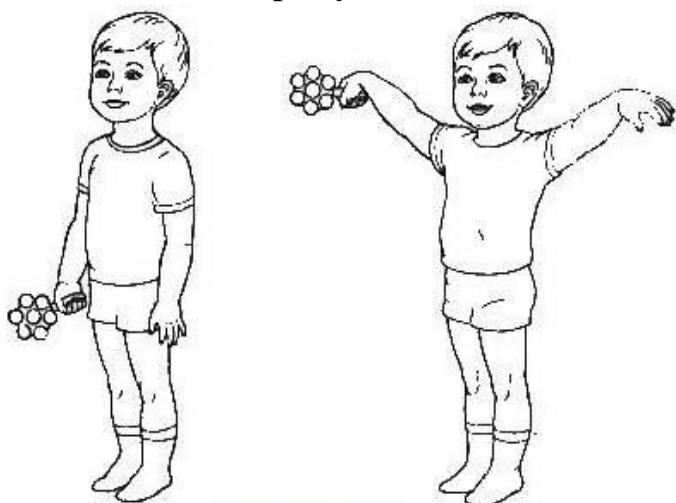
затем **ходьба** и вновь повторяются **прыжки**.

*Длительность утренней гимнастики составляет 5-6 минут*

---

## УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

### «Погремушки»

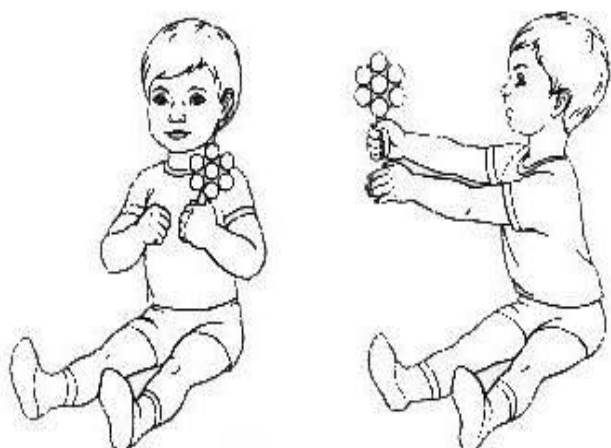


**Исходное положение:** ноги «узкой дорожкой», руки с погремушкой внизу.

**Выполнение:** поднять руки через стороны вверх; потрясти погремушкой и опустить через стороны вниз. Опуская руки, произнести: "Динь-динь-динь".

**Повторить:** 5 раз.

### «Покажи соседу»

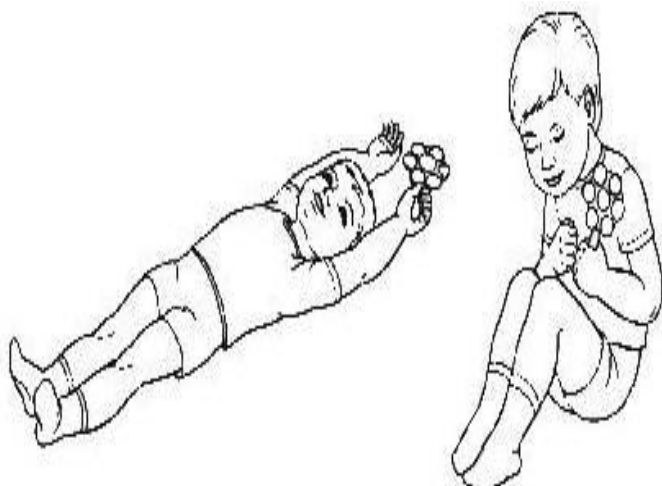


**Исходное положение:** ноги широко расставлены, руки с погремушкой у груди.

**Выполнение:** поворот в сторону, руки прямо; потрясти погремушкой, сказать: "Динь-дон"; вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

**Повторить:** по 3 раза в каждую сторону.

### «Шарик»

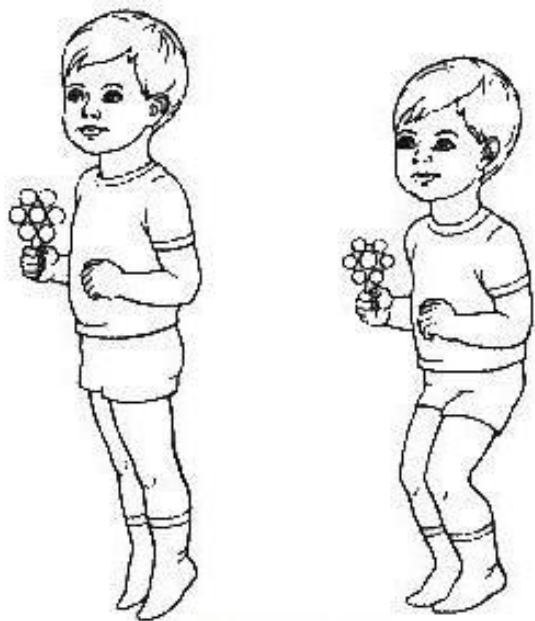


**Исходное положение:** лежа на спине, погремушка за головой.

**Выполнение:** руки перевести к животу, ноги согнуть в коленях - "стать круглым, как шарик", вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме.

**Повторить:** 5 раз.

## «Поиграй-ка, погремушка»



**Исходное положение:** стоя, погремушка внизу.

**Выполнение:** 6-8 подскоков с одновременным потряхиванием погремушкой.

**Повторить:** 3 раза, чередуя с ходьбой.