

Утренняя гимнастика

является важным,

многосторонним

физкультурно-

оздоровительным

процессом.

*Муниципальное бюджетное дошкольное
образовательное учреждение детский сад
№ 10 г. Лысково Нижегородской области*

БУКЛЕТ

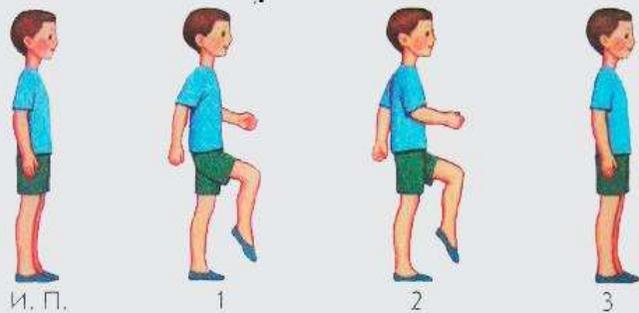
«УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ЖИЗНИ ДОШКОЛЬНИКА»



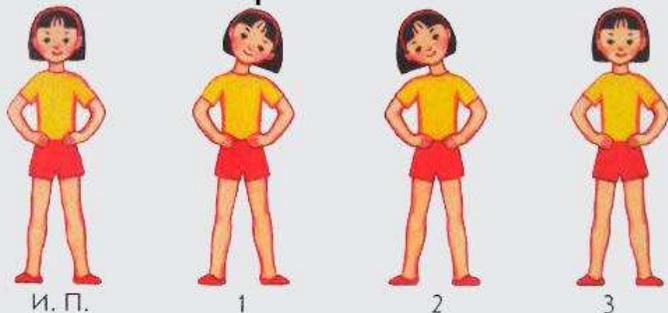
*С самого раннего
возраста необходимо
формировать у детей
ежедневную привычку к
выполнению утренней
гимнастики. Эта
привычка сохраняется
у человека на всю
жизнь!*



Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



Все это делайте с улыбкой и хорошим настроением!

Делайте упражнения не спеша. Лучше делать зарядку под любимую музыку ребенка.

Начинайте гимнастику по утрам с обычной ходьбы. В продолжении шаговой разминки, делайте вращения головой. Потом разминайте плечи посредством круговых движений руками. Держа руки на поясе, наклоняйтесь вперед, влево - вправо и прогибаемся назад. Можно сделать на выбор - приседания, отжимания, махи ногами.

Завершать утреннюю гимнастику можно прыжками или бегом на месте. Во время зарядки нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот.

По общим требованиям зарядка не должна продолжаться более 15 минут.



