

Комплекс утренней гимнастики для подготовительных к школе групп

Разминка

Крайне важным этапом любого вида спорта является разминка или подготовка организма к физической нагрузке. Чаще всего разминка представляет собой комплекс различных упражнений, направленный на все группы мышц.



Разминка - это комплекс упражнений, которые выполняются в начале тренировки с целью разогрева организма, разработки мышц, связок и суставов.

Какой должна быть утренняя гимнастика

1. Регулярной, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.



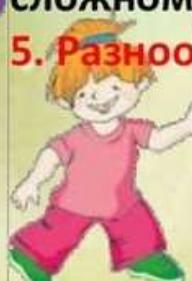
2. Умеренной. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.



3. Доступной. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.

4. Постепенной. Соблюдать принцип от простого к сложному.

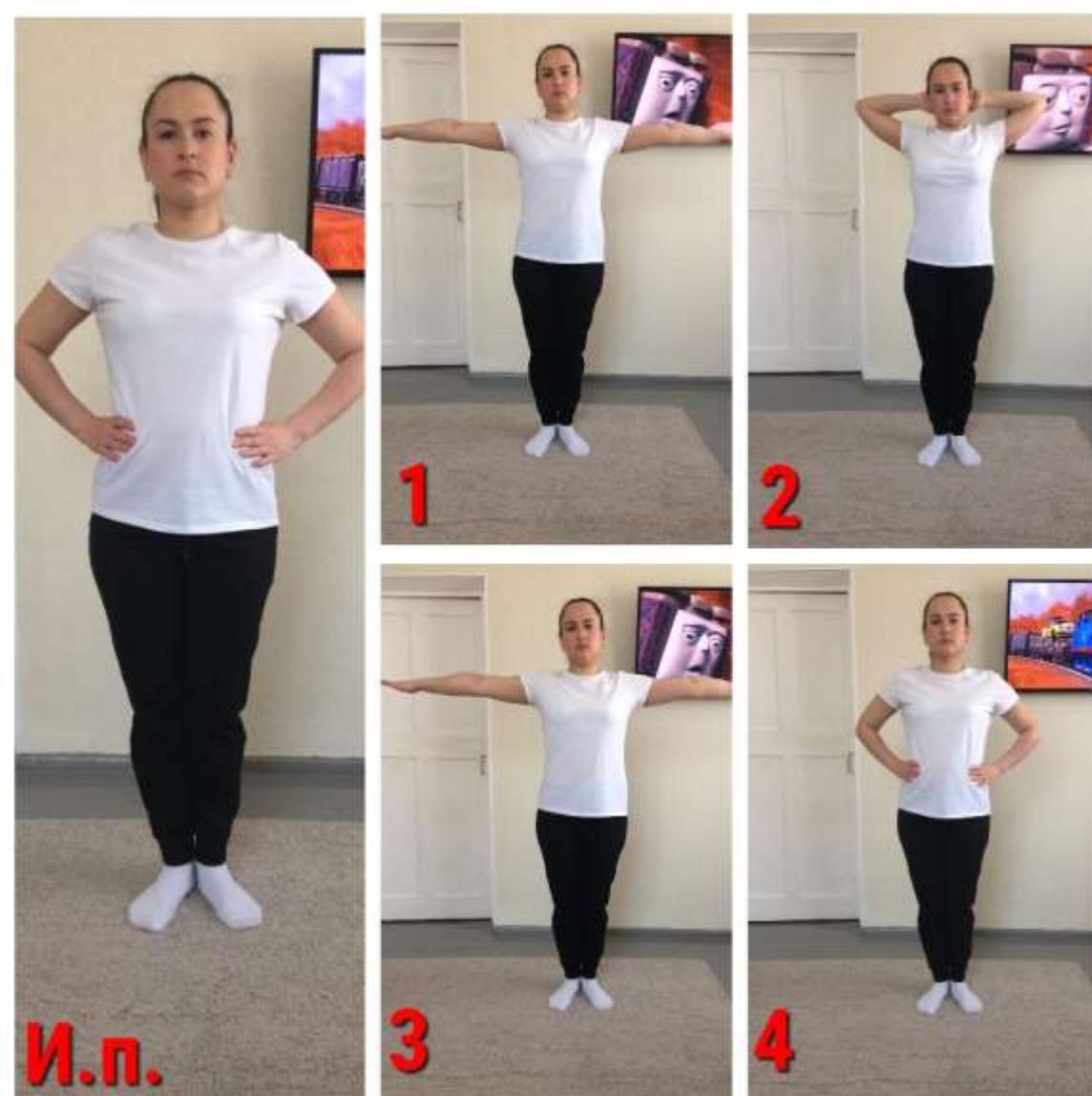
5. Разнообразной для поддержки интереса детей.



Ходьба и бег



1. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (8 раз).



2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1–2 – поворот вправо, руки в стороны; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).



3. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).



4. И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять правую (левую) ногу вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).



5. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на счет 1–8: на двух ногах, на правой, левой ноге. Прыжки чередуются с небольшой паузой.



Спасибо за внимание!

