**УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ РЕБЕНКА 6 — 7 ЛЕТ**



Перед тем, встать с постели сделайте упражнения для лица:  рот,  щеки, глаза. После этого ребенок  с удовольствием начнет выполнять упражнения. «Мимические» упражнения могут быть такими: поморгать  глазами, изобразить гримасы, вдуть щёки и т. д. При этом можно говорить: «Сначала у нас просыпаются глазки, потом щечки, потом ротик, уши….». Затем,  в положении лежа, сделайте упражнения для рук.

1. Поднимите руки над головой и потрясите.
2. Кистями рук выполняйте круговые движения.
3. Поднимите руки вперед, потом разведите в сторону. Сожмите в кулак и отведите руки вправо, потом влево.

Ребенок готов к выполнению утренней зарядки. Физические упражнения можно выполнять как в комплексе, так и по отдельности. Упражнения в комплексе направлены на все части тела.   Включите танцевальную музыку и приступайте к зарядке.

**Варианты упражнений:**

1. Ноги находятся на ширине плеч, руки поставьте на пояс. Делайте «скручивания» поочередно в разные стороны.
2. Исходная позиция остается прежней. На первый счет руки вытянуть вперед и присесть, на второй ―  встать и руки положить на пояс, на третий – развести руки в стороны, на четвертый – согните к плечам, на пятый – вернитесь в исходную позицию.

**Пример утренней зарядки с мячом**

1. В руки возьмите маленький мяч и поднимите над головой.  Делайте  круговые движения корпусом.
2. Мячик остается в руках. Руки поднимите и потянитесь вверх. Сделайте  вместе с мячом  наклоны в разные стороны, затем наклоны корпуса вперед и назад.
3. Руки с мячом поднимите вверх. Встаньте на носки и  слегка приседайте.

**Комплекс упражнений №1 для детей 6 — 7 лет**

1. Руки развести в стороны, затем поднять вверх, потом вытянуть вперед и опустить. Выполнять несколько раз.
2. Ноги поставить врозь, положить руки на пояс. Сделать простые наклоны в сторону. Затем можно усложнить задачу: к наклонам в сторону подключить наклоны корпуса вперед и назад.
3. Выполнить приседания с вытянутыми вперед руками.
4. Высоко поднимая ноги, выполните бег по кругу.
5. Остановитесь и начинайте шагать на месте, чтобы восстановить дыхание.

**Комплекс упражнений №2 для детей 6 — 7 лет**

1. Руки поставить на пояс, ноги  — врозь. Для растяжения мышц шеи выполнить наклоны головой в правую и левую сторону, потом вперед и назад. После этого по часовой стрелке и обратно выполнить вращения головой.
2. РРуки вытянуть вперед, выполнить вращения в локтях в разные стороны.
3. Руки на поясе, наклоняйтесь вперед-назад, вправо-влево.
4. Выполнить бег на месте, затем перейти на шаг и восстановить дыхание.

**Комплекс упражнений №3 для детей 6 — 7 лет**

1. Чтобы разогреть мышцы шеи, начинайте ходьбу на месте.
2. Восстановите дыхание ― руки поднимите и опустите, и так несколько раз.
3. Сделать рывки как прямыми, так и согнутыми руками.
4. Выполнить на месте прыжки, руки поставить на пояс. Поочередно прыгать сначала на правой, потом на левой ноге.

Упражнения в комплексе необходимо повторять по 6-8 раз.

Важно, чтобы ребенок во время зарядки правильно дышал, не задерживал дыхание. Длительность зарядки не должна превышать 30 минут. Выполнять необходимо в хорошо проветренной комнате.

Чтобы ребенок постоянно хотел заниматься зарядкой по утрам, можно использовать веселую зарядку для детей 6-7 лет. Например, «Зарядка в стихах»,  упражнение «Зверята» (дать возможность ребенку показать животных или птиц, цапля – стоять на одной ноге, лягушка – прыгать, птица – махать руками и т.д.). Можете поэкспериментировать и дать возможность ребенку придумать свои упражнения. Также ребенок может выступать в качестве наставника и придумать свои движения, которые вы должны будете повторить. Развлечь ребенка можно как угодно, главное проявить фантазию и смекалку.