**Бодрящая гимнастика**

Как прекрасны и удивительны наши дети! Мы, взрослые, хотим видеть их счастливыми и радостными, красивыми и умными, успешными и активными, творческими и изобретательными… Но что для этого всего нужно? Конечно, же здоровье.

С самого раннего детства необхо­димо формировать у ребят привыч­ку ежедневно выполнять упражнения утренней гимнастики. Замечено, что дети усваивают образ жизни родите­лей, их привычки (как полезные, так и вредные, например, чтение лежа), их отношение к физической культу­ре. Личный пример родителей игра­ет огромную роль в воспитании детей. Поэтому в тех семьях, где родители за­нимаются утренней гимнастикой, ре­бенок с ранних лет привыкает к тако­му распорядку дня.

Казалось бы, какая малость - утрен­нее потягивание! Однако в организме при этом происходят довольно слож­ные процессы. Растягиваясь, кожа, мышцы, суставные связки посылают в мозг сигналы. В этот момент чувству­ется легкое напряжение. Если мы за­держимся в данном положении еще на 5-10 секунд, по телу пробегает прият­ная волна - уровень растяжения оце­нен как безопасный, процесс пошел. В течение 30-40 секунд от начала это­го несложного «упражнения» наступа­ет полное расслабление мышц, уходит нервное напряжение, улучшается об­ращение крови и лимфы.

Перефразируя известную пого­ворку, можно сказать: как встретишь день, так его и проведешь. Несложные упражнения на базе йоги, которые можно выполнять прямо в постели, помогут детям на вес день зарядиться бодростью и хорошим настроением.



Не секрет, что йога помогает про­снуться, потянуть затекшие за ночь мышцы.

Каждое упражнение старайтесь вы­полнять не торопясь, задерживаясь в финальной фазе на несколько секунд. Начните проучивать разминку вместе с ребенком, а для образной вырази­тельности произносите слова к каждо­му движению.

**Потягивание (Потянулись, улыбнулись)**

Расширяем грудную клетку, тонизи­руем шею и спину.

Лечь на спину, ноги вместе, руки под­нять над головой. Напрягаем тело, натя­нуть пальцы рук и ног.

**Колобок (Я - Колобок, Колобок, я от бабушки ушел, я от дедушки ушел)**

Тонизирует мышцы бедер, ягодиц, поясницы.

Лечь на спину, руки вдоль корпуса. Согнуть оба колена и подтянуть к груди, обхватить их согнутыми руками и, при­подняв голову и плечи, коснуться носом колен. В этом положении можно чуть-чуть покачаться из стороны в сторону.



**Цапля (Цапля ногу подняла и надолго замерла)**

с помощью данного упражнения растягиваем мышцы бедра и ягодиц.

Лечь на спину, руки вдоль корпуса. Согнуть левое колено и, обхватив его руками, медленно подтянуть груди. Носок вытянуть, затем вытянуть ногу в колене. Повторить с правой ноги.



**Кузнечик (Прискакал кузнечик чик-чик, чик-чик)**

Сгруппироваться, лежа на спине. Поочерёдно резко выталкивать руки ноги вверх.

**Парус**

При помощи этого упражнения растягиваем мышцы ног ребёнка, укрепляем мышцы талии. Сесть прямо, руки положить по обе стороны за спиной и опереться них, ноги соединить, пальцы стоп направить вверх. Расправить плечи, скрыть грудную клетку, смотреть вперед. Не следует сгибать руки, нельзя «заваливаться»: позвоночник малыша должен располагаться строго перпендикулярно полу.



**Змея (Расскажу вам, не тая: у меня живет змея)**

Увеличиваем гибкость спины, укре­пляем позвоночник.

Лечь на живот, носки свести и вы­тянуть. Положить ладони примерно на уровне плеч и, опираясь на руки, на вдохе медленно приподнимать плечи и грудь, тянуться вперед и вверх подбо­родком. Следите, чтобы во время все­го движения ладони были неподвижны. На выдохе произнести звук Ш-Ш-Ш.

 **Кошка (Гуляла добрая кошка, на до­рожке встретила змею и разозлилась)**

Увеличиваем гибкость спины, укре­пляем позвоночник.

Упор на четвереньки: добрая кошка - прогнуть спину, сказать «Мяу»; кошка разозлилась - выгнуть спину, произне­сти «Ш-Ш-Ш».



 Этот несложный комплекс физических упражнений, выполняемый детьми ежедневно, окажет положительное влияние на деятельность всех его органов и систем (сердечно сосудистую, дыхательную, опорно-двигательный аппарат), благоприятно скажется и на развитии важных двигательных умений, формирование правильной осанки и предупреждении плоскостопия, воспитает хорошую привычку заниматься физкультурой каждый день.

Методическая разработка

**Бодрящая гимнастика**

Лихачева Марина Валерьевна

Педагог дополнительного образования – хореограф

МБДОУ № 96

«Детский сад комбинированного вида».

Кемерово 2017г.