**МКУК г-к Кисловодска «ЦБС» 18 +**

 **Библиотека-филиал № 5**



**

**Кисловодск, 2022 г.**

ББК 75

З-35



Зарядка - для организма подзарядка : информацион-ный буклет / Муниципальное казенное учреждение культуры города-курорта Кисловодска «Централизованная библиотечная система», библиотека-филиал № 5; сост. Л.В. Алтухова, отв. за выпуск Н.А. Морозова. – Кисловодск, 2022. – 8 с.

***Для чего нужна зарядка?-
Это вовсе не загадка -
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.***

 ***П. А. Синявский***

Утренняя гимнастика - часть режима двигательной активности детей. Она представляет собой комп-лекс физических упражне-ний для мышц и суставов.

Утреннюю гимнас-тику неспроста называют ещё и зарядкой. Если в скором времени после пробуждения выполнить комплекс упражнений на все группы мышц, организм настроится на эффективную работу в течение всего дня. А если тренировка пройдёт под музыку и в увлекательной форме, то и настроение будет на подъёме! Гимнастика заряжает бодростью, энергией, чувством радости и удовлетворения.

***Зарядка для детей должна быть интересной, чтобы малыш хотел ею заниматься.***

Во время выполнения зарядки активно вырабатывается эндорфин - гормон радости. Он отвечает за хорошее настроение и блокирует негативные эмоции.

Как показывает практика, при соединении серьезных и важных вещей с игрой первые быстрее усваиваются ребенком и дают максимально хороший результат.

***Комплекс упражнений №1***

***«Солнышко»***

Ребенок стоит прямо и держит ручки вдоль тела. Поднимает руки вверх – к солнышку, заводит их за голову, немного прогибаясь назад, потом снова тянет вверх, иногда помахивая и разгоняя тучки, а после опускает вниз через стороны.

***«Зайчик»***

Учим ребенка прыгать на двух ножках. С совсем маленькими детками в процессе упражнения можно выяснить, где у зайчика находятся ушки, носик, хвостик.

***«Часики»***

Ручки ставятся на талию, выполняются наклоны вправо-влево, подражая движению маятника. Приговаривать: «Тик-так…»

***«Цапля»***

Упражнение направлено на развитие координации движений. Оно позволяет научить малыша ходить, высоко поднимая колени. Сделав несколько шагов, ему нужно постоять на одной ножке, а еще через несколько шагов постоять на другой ножке.

***«Мельница»***

Вместе с ребенком поставьте ноги на ширине плеч и делайте наклоны то к одной, то к другой ножке, периодически делая полный круг, как мельница. Можно найти или придумать какую-нибудь рифму про мельницу.

***«Экскаватор»***

Разбросать по полу несколько небольших игрушек. А потом, изображая звуки экскаватора, собрать разбросанные предметы в коробку.

***«Гномик-великан»***

Приседания. Присесть – ты гномик, встать и потянуться на носочках – великан.

 ***«Велосипед»***

Вы ложитесь вместе с малышом на пол и крутите ногами, подражая езде на велосипеде.

 ***«Подъемный кран»***

Выполняется лежа на спине. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать их. После этого, согнув ножки в коленях, поднимать с пола таз. Как вариант, лежа поднимать согнутые ножки к груди.

Завершается зарядка для детей дыхательным упражнением: глубокий вдох через нос, выдох через рот. И так несколько раз.

***Комплекс упражнений №2***

***Потягивание***

Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.(20 сек)

***Ходьба на месте***

Можно высоко поднимать колени. Ходьба на пятках, на носках, на внутренней стороне ступни, на внешней. (60 сек)

 ***Поднятие рук***

Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох). (6-8 раз)

***Вращения***

Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных. (6-8 раз)

***Ноги врозь, руки за головой***

Повороты туловища вправо и влево. (6-8 раз)

***Наклоны вперед***

Упражнение выполняется 6-8 раз. Ноги на ширине плеч, руки касаются плеч.

1) на вдохе наклониться вперед и потянуть руки в стороны, 2) выдохнув, поставить руки в исходное положение.

 ***Касание пола***

Выполняется 8-10 раз. Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль туловища.

1) на вдохе делается наклон вперед и руки касаются пола, 2) на выдохе тело поднимается и принимает изначальное положение.

***Приседания***

Выполнить 10 - 20 приседаний.

***Расслабление***

Делается 5 раз. Пятки вместе, носки врозь, руки по швам. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются, 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.

Если хотите научить ребенка здоровому образу жизни – не говорите о нем, а живите им. Пример лучше слов научит малыша делать то, что хорошо, правильно и полезно. Такие простые упражнения одинаково полезны как для малыша, так и взрослого человека. Пусть зарядка для детей и взрос-лых станет прекрасным началом вашего дня!

***Содержание:***

 Стр.

 Комплекс упражнений №1…………………………..…...…….….4-5

 Комплекс упражнений №2………………………………………..5-6



***Ссылки на использованные источники:***

1. Польза зарядки для детей [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://rebenkoved.ru/fizicheskoe-razvitie/uprazhneniya-i-gimnastika/polza-zaryadki-dlya-detej.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
2. Утренняя гимнастика в детском саду [Электронный ресурс]. - Режим доступа :<https://melkie.net/zanyatiya-s-detmi/utrennyaya-gimnastika-v-detskom-sadu.html>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).
3. Утренняя зарядка. Комплексы упражнений [Электронный ресурс]. - Режим доступа : <https://www.uchportal.ru/zdorovesberegayushchie-tekhnologii/utrennyaya-zaryadka-kompleksy-uprazhnenij-6589>, свободный. - Заглавие с экрана. - (Дата обращения 10.02.2022).



**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

**e.mail**: [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)

**Ставропольский кр., г. Кисловодск,**

**пр. Дзержинского, 43,**

**тел: (87937) 6-61-03**

[**e.mail**](http://www.yandex.ru/clck/jsredir?bu=uniq15170389969627029&from=www.yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=1679.zswEPDERaZZ0dWihMC6Uw2AJlXwGB3PdKYleTV7e8uFPdrAMHRGzWUOJVJ_ty3l6.19b7f97e8952d3ac9139335e7ec8a11e009f3016&uuid=&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtJXex15Wcbo_PN27SaXvvNSrjOss3Xh6TRkVp9nw1WgJ&&cst=AiuY0DBWFJ5Hyx_fyvalFKKRaGN3X29g3IfDzZfudB7kgmFNHeQOetiNg6e2QwZQp8vuKuqow9AqD1a6uXDMRZdDXcjrUi-48jgfhMrZcC4TdQhAok25FoNq8i_IYLpwnpR9Fx1sUH1hEGPoj-Rm32-_IJnlNJChBER1TOC4qoqLlveaFEd-WQs7oFhfYSj2h-rrx1KM_xOrahn0VIe61XyDG76RCAUnCgJIsH0V9hvpRAQXWpYFKpnyOnWJPcdk7A2VDNTLCr1ObShqh9MoHVfKyIEsjNoH_6jhRbjOXQ1k7hB4tB_UEUbXuQ1YTIhQZiNNsyDbdk9UjcSRUsxwV6pYS_-xLw9SFxhksgoMPsazzRly8eT9aRb-qQSiHDuvcedv7jtBe_FwkpcQeFxlBc5ookpV9OV_i-I0EeBVYStxTx7STI7EGYFSzPsgQ7uWTmz2wBYurBrhgcujLE09WS8aCGDNPYYN9FiTNygGBBzBjOfIeYTXMQocKsNz0XzSqBmhxZpsujDtPzObxez6eZHnO7cJib5AS-RFHXWuSiGnRQrrhzn5q6Bd5I3om9tE89Rb-lUVc0E1bl8jqlMHsMHYryAvjOky7K9V4UvM8gzkMq-JYA0hIsj4ICG17rdWsLflc3tqus99B9ztSLbWMaa6OKxJYilzO1xm1B7M5MMEWIdMjVCMdTaMo6rApp5glSiIObmkR5MKMsCMRQT01ceuUSM0tSN5zNI9cxbLrbM,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXTVhhbENrWmdySEMtSVZkZEljS25LRVlVT1NVY29KaGZIeDV1emVFeEFqbmVYVFpGU3QxTnNMWVFwaHp3UlB3cTBTbHBFNEZaWHZv&sign=9e9f2efa3ae094ab0cd58f122d0ac156&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjlSKyJlbRuxUg7kv3-HD3rXGumT6obkg8l3tT7HZU-m7gncc6becxvE1FCvQ41v591AqTA0fFbfLqaZf2K82qaLDwb2HsFWLJb_VjlvIp2Rdw,,&l10n=ru&cts=1517039046527&mc=4.7748605961854445): [**kislovodsk-cbs-f5@yandex.ru**](https://mail.yandex.ru/?uid=57727089&login=nat17207855#compose?to=kislovodsk-cbs-f5%40yandex.ru)