

Утренняя зарядка в детском саду — это не просто набор физических упражнений, а важный элемент режима дня, который помогает детям проснуться, улучшить настроение и подготовиться к занятиям. Она всегда строится по определённой структуре и включает три основных этапа: вводный, основной и заключительный.

1. Вводная часть (организация внимания) Цель этого этапа — собрать детей, организовать их внимание и подготовить организм к нагрузке. Обычно он длится 2–3 минуты.

- **Построение:** Дети строятся в шеренгу или круг.
- **Ходьба:** Обычная ходьба в колонне за воспитателем, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен («как цапля»), приставным шагом.
- **Бег:** Легкий бег врассыпную или друг за другом (длительность зависит от возраста).
- **Дыхательные упражнения:** Несколько глубоких вдохов и выдохов с поднятием рук вверх и опусканием вниз.

2. Основная часть (общеразвивающие упражнения) Это ядро зарядки, направленное на развитие всех групп мышц. Включает 5–7 упражнений, каждое повторяется 6–8 раз. Длительность для старшей группы — около 8–10 минут. Пример комплекса упражнений:

1. **«Потягивание».** Исходное положение (И.п.) — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. На счёт «1-2» — поднять руки через стороны вверх, потянуться, встать на носки (вдох). На счёт «3-4» — вернуться в И.п. (выдох).
2. **«Хлопки над головой».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки внизу. На счёт «1» — поднять руки вперёд, на счёт «2» — хлопок ладонями над головой, на счёт «3» — опустить руки вперёд, на счёт «4» — вернуться в И.п.
3. **«Повороты туловища».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Плавные повороты туловища вправо и влево. Ноги от пола не отрывать.
4. **«Наклоны».** И.п. — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд, коснуться руками пола (ноги прямые), выпрямиться.
5. **«Приседания».** И.п. — ноги вместе, руки вперёд. Выполнить приседание, держа спину прямо, колени врозь. Вернуться в И.п.
6. **«Упражнения для шеи».** Медленные наклоны головы вперёд-назад, затем вправо-влево.
7. **«Подскоки».** Лёгкие прыжки на двух ногах на месте или с продвижением вперёд.

Для поддержания интереса часто используется игровой сюжет. Например, комплекс может называться «Прогулка в лесу», где дети изображают, как тянутся к солнышку (потягивания), перешагивают через поваленное дерево (ходьба с высоким подниманием колена), собирают грибы (наклоны) и убегают от медвежонка (бег).

3. Заключительная часть (восстановление дыхания) Цель — успокоить дыхание и сердцебиение, расслабить мышцы. Длительность 1–2 минуты.

- **Спокойная ходьба:** Ходьба по кругу в медленном темпе.
- **Релаксация:** Упражнение «Снежинка». Дети представляют себя снежинками, которые плавно кружатся в воздухе и медленно ложатся на землю. Они свободно опускаются на пол и лежат неподвижно несколько секунд.
- **Игра малой подвижности:** Например, игра «Затейник», когда один ребёнок показывает движение, а остальные его повторяют.