Если день начать с зарядки,
Значит, будет все в порядке!

Составитель:
Колышева Елена Викторовна,
руководитель физ. воспитания
МБУ «Центр ППМС «Ресурс»

Утренняя гимнастика необходима каждому. Она помогает обрести бодрость, быстрее восстановить работоспособность, а главное – укрепляет здоровье.

Гимнастику следует проводить в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе. Выполнять гимнастику нужно в определенной последовательности: ходьба, бег, потягивания, упражнения для рук и верхнего плачевого пояса, туловища, ног, упражнения силового характера и на расслабление, восстановления дыхания после физической нагрузки.

Комплекс упражнений для дошколят

1. «Птичка»
   И.п.: о.с.
   1 - руки вверх, подняться на носки, вдох;
   2 - и.п., выдох.
2. «Часы»
   И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе.
   1 - наклон головы к правому (левому) плечу;
   2 - и.п.
3. «Мельница»
   И.п.: ноги шире плеч, руки опущены.
   1 – правая рука вверх, левой коснуться пола;
   2 – наоборот.
4. «Дерево»
   И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх.
   1 – наклон туловища в сторону;
   2 – и.п.
5. «Мячик»
   И.п.: сидя на корточках, руками обхватить колени.
   Прыжки, не выпрямляясь.
6. «Паровозик»
   И.п.: сед, ноги вместе.
   Поочередное сгибание и разгибание рук, ног.
7. «Ванька-встанька»
   И.п.: сед, руками обхватить согнутые ноги в коленях.

1 - перекат на спину;
2 – и.п.

8. «Велосипед»
   И.п.: лежа на спине.
   Попеременное сгибание и разгибание ног (крутим педали).
9. «Лошадка»
   Прыжки с высоким подниманием колен (на месте и в движении).
10. «Зайчики»
    Прыжки на двух ногах.
11. «Надуем шар» (восстановление дыхания).

Условные обозначения:

И.п. – исходное положение;
о.с. – основная стойка.