

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ



Комплекс утренней зарядки

Комплекс утренней зарядки — программа упражнений, которая сочетает в себе сложные и простые элементы, и направлена на разогрев мышц и растяжку. Выполнение комплекса занимает всего 6 —8 минут.

Название упражнения	Инструкция для выполнения	Время выполнения
Потягивание	Руки сцепить в замок, потянуться вверх, встав на носочки.	20 сек
Ходьба на месте	-Ходьба с высоким подниманием бедра. -ходьба на пятках, -на носках, -на внутренней стороне ступни, -на внешней стороне ступни.	60 сек
Руки вверх	Поднять руки вверх (вдох), одновременно поднять голову и посмотреть на кисти рук, вернуться в и. п. (выдох).	30 сек
Вращения	Вращаем головой, кистями рук, вращение в локтевых суставах и коленных.	60 сек
Ноги врозь, руки на пояс	Повороты туловища вправо и влево.	40 сек
Наклоны вперед	Широкая стойка, руки к плечам. 1) на вдохе наклон вперед, руки вперед (вдох); 2)и.п. - (выдох)	30 сек
Ходьба с резкими поворотами	И.п.- основная стойка, руки на пояс 1)выпад правой ногой корпус поворачивается вправо, при выпаде левой корпус поворачивается влево 2) после каждого выпада вернуться в начальную позу.	60 сек
Касание пола	Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1) на вдохе - наклон вперед, руки касаются пола 2) и.п. - выдох	60 сек
Прыжки на месте	Узкая стойка, руки на пояс 1) выполняется три прыжка на месте, затем прыжок с поворотом на 180 или 360 градусов. 2) после чего все повторяется в другую сторону.	
Расслабление	Пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1) на вдохе руки тянутся вверх, носочки вытягиваются 2) на выдохе резко туловище с руками опускается вперед.	60 сек