

Сказочная
зарядка



Утренняя гимнастика (зарядка) это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию. Утренняя зарядка для детей — это бодрость, здоровье и хорошее настроение. Если вы научите своего ребенка начинать утро с комплекса гимнастических упражнений, то он будет меньше болеть, будет всегда бодр, активен и счастлив.



Утренняя гимнастика «Теремок»

«Будем строить теремок»

Кубики яркие в ручки возьмём,
Домик красивый мы строить начнём.

(Ходьба друг за другом)

1. На носочках все шагаем,

Выше ручки поднимаем.

(ходьба на носочках, руки вверх)

2. Кубики дружно за спинку убрали,

И все на пяточках враз зашагали.

(ходьба на пятках)

3. Ты нас лошадка скорей подвези,

Домик построить нам помоги.

(прямой галоп)

4. А теперь опять идём,

Строить теремок начнём.

(бег)



1. Кубик на кубик, не будем спешить.
Будет наш домик долго служить.
Исходное положение: руки с кубиками вдоль туловища;
1-подняться на носочки вверх,
руки вверх, постучать кубиками; 2-исходное
положение (5-браз)
2. Будет наш домик большим пребольшим,
Много гостей мы в наш дом пригласим.
Исходное положение то же; 1- наклон туловища
вперёд, руки вперёд, постучать
кубиками; 2- исходное положение. (5-браз)
3. Мишенька—мишка в гости идёт,
Мёд ароматный он к чаю несёт.
Исходное положение руки с кубиками у груди;
повороты туловища вправо (влево,
с отведением руки назад; (5-браз)
4. Зайка с морковкой к нам в гости идёт,
Комнату зайка побольше займёт.
Исходное положение то же; 1- поднять ногу, согнутую
в колене, постучать
кубиками под коленом; 2- исходное положение,
(5-браз)



5. Мышка норушка к нам прибежит,
В маленькой комнате мышь будет жить.
Исходное положение – руки с кубиками у груди;
повороты туловища вправо
(влево, с отведением руки назад; (5–6 раз)
6. Много гостей мы в наш дом позовём,
И теремком мы наш дом назовём.
Исходное положение руки вверху; прыжки стучать
кубиками; (6–8раз)

«Подуем на тучку»

Солнце по небу гуляло,
И за тучку забежало.
Воздух носиком вдохнули,
И на тучку все подули.
Надо солнце выручать,
Тучу чёрную прогнать.
Мы на славу потрудились,
Звери в доме поселились.
Утро начинается,
У нас всё получается.

