|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Мы ногами топ, топ,  Мы руками хлоп, хлоп.  Мы глазами миг, миг,  Мы плечами чик, чик.  Раз сюда, два сюда  (повороты туловища вправо  и влево),  Повернись вокруг себя.  Раз присели, два привстали,  Сели,встали, сели, встали,  Словно ванькой-встанькой  стали,  А потом пустились вскачь  (бег по кругу),  Словно мой упругий мяч.  Раз, два, раз, два, (упражнение  на восстановление дыхания),  Вот и кончилась игра.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  На одной ноге постой-ка,  Будто ты солдатик стойкий.  Ножку ты подними,  Да, гляди, не упади!  А сейчас постой на левой,  Если ты солдатик смелый.  А сейчас постой на правой,  Если ты солдатик бравый! | ***Для чего нужна***  ***гимнастика:***  1.Поднимает настроение.  2.Содействует развитию правильной осанки, усиливает кровообращение, содействует обмену веществ.  3.Воспитывает внимание, целеустремленность, способствует повышению умственной деятельности, вызывает эмоции и радостные ощущения.  4.Повышая жизненный тонус организма, создает благоприятные условия для дальнейшей деятельности, благотворно влияет на развитие организованности, выдержки, дисциплинированности.  5. Активизация работы мышц в начале дня активизирует сердечно -сосудистую, дыхательную системы. | *Утренняя*  *гимнастика*  *дома*  *( рекомендации для родителей)* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  | | --- | --- | --- | | *Комплексы утренней*  *гимнастики:*  И. п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.  1 - руки впереди;  2 - руки вверх;  3-4 - через стороны руки вниз (5-6 раз).  2. И. п.: стойка ноги на ширине ступни.  1-2 - присесть, обхватить колени руками;  3-4- вернуться в исходное положение (5 - 6 раз).  3. И. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе.  1 - руки в стороны;  2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;  3 - выпрямиться, руки в стороны;  4 - исходное положение (6 раз).  5. И. п.: лежа на спине, руки за головой.  1-2 - поднять по очереди левую и правую прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;  3-4 - исходное положение (4-5 раз).  6.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.  Прыжком ноги врозь - ноги вместе на счет 1-8.  Повторить 2-3 раза.  7. Игровое упражнение по выбору детей. | Что нужно знать об утренней зарядке для детей?  1.Помещение, в котором ребенок делает зарядку должно быть предварительно проветрено. Летом ее лучше делать на свежем воздухе.  2.Упражнения делаются до еды, но после гигиенических процедур.  3.Продолжительность зарядки не должна превышать 10-15 минут. За это время можно получить максимум пользы, и в то же время она ребенку не успеет надоесть.  4.Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребенка, или рассказывая ему стишок.  5.Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем разминаем шею, плечи, руки и т.д. То есть двигаемся сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.  6.Во время утренней зарядки родителю нужно следить, чтобы ребенок вдыхал через нос, а выдыхал через рот. | Медвежата мед искали,  Дружно дерево качали,  Вот так, вот так (поднять руки вверх и  делать наклоны вправо и влево)  Дружно дерево качали!  А потом они ходили (ходьба по-  медвежьи)  И из речки воду пили,  Вот так, вот так (наклоны туловища  вперед)  Из речки воду пили!  А потом они плясали (пружинка с  поворотом туловища влево и вправо)  Лапки кверху поднимали (прыжки,  хлопая руками вверху).  Вот так, вот так,  Лапки кверху поднимали!  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*  Хомка – хомка, хомячок (надуваем  щеки),  Полосатенький  бочок  (делать  движения по тексту),  Хомка рано встает, щечки моет,  Ушки трет,  Подметает Хомка хатку и выходит на зарядку.  Раз, два, три, четыре, пять,  Хомка сильным хочет спать.  \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* | |