|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*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, (упражнениена 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 иделать наклоны вправо и влево)Дружно дерево качали!А потом они ходили (ходьба по-медвежьи)И из речки воду пили,Вот так, вот так (наклоны туловищавперед)Из речки воду пили!А потом они плясали (пружинка споворотом туловища влево и вправо)Лапки кверху поднимали (прыжки,хлопая руками вверху).Вот так, вот так,Лапки кверху поднимали!\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*Хомка – хомка, хомячок (надуваемщеки),Полосатенькийбочок(делатьдвижения 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.\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* |

 |