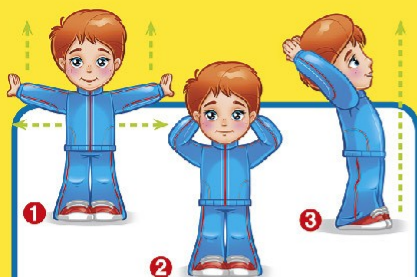


Комплексы весёлых упражнений для всей семьи.

От инструктора физической культуры Лебедевой Н.А. (ул. Молдагуловой 10Б).

# УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

## Комплекс упражнений для детей



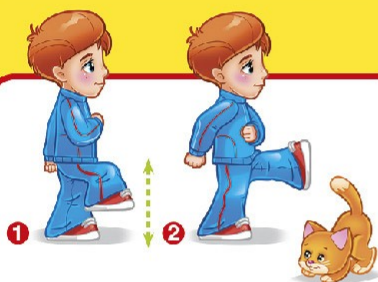
**«Солнышко».** Встань прямо, подними руки через стороны и потянись вверх, к солнышку, заведи руки за голову, прогибаясь назад, а затем потянись вверх. Помаше солнышку, разгони тучки!



**«Зайчик».** Подпрыгни, как зайка. Покажи, где у зайки носик, ушки, хвостик.



**«Часики».** Поставь руки на пояс и делай наклоны телом вправо-влево, как тикают часики.



**«Цапля».** Походи, как цапля, высоко поднимая колени. Сначала постои на одной ноге, затем — на другой.



**«Большая рыбка».** Согни руки в локтях, держа их на уровне груди. Повернись вправо и влево, широко разводя руки. Покажи, какую большую рыбку ты поймал.



**«Мельница».** Поставь ноги на ширине плеч и делай пружинящие наклоны, по очереди касаясь рукой то одной, то другой ноги, отводя вторую руку назад.



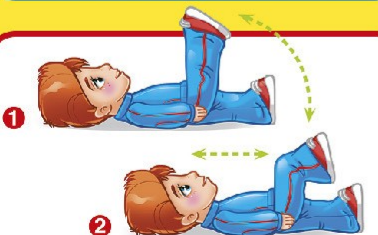
**«Экскаватор».** Собери разбросанные игрушки с пола и переложи их в коробку. Покажи, как работает экскаватор, как он гудит.



**«Гномик-великан».** Встань ровно и присядай, вытягивая руки вперёд. Покажи, какие бывают маленькие гномики и высокие великаны.



**«Велосипед».** Ляг на спину, подними ноги вверх, покажи, как ты едешь на велосипеде.



**«Подъёмный кран».** Лёжа на спине, поднимай ноги по очереди вверх, не сгибая. Затем сделай подъёмы ног, сгибая их в коленях и подтягивая к груди. Завершаем зарядку серией глубоких вдохов и выдохов.

### Что нужно знать об утренней зарядке для детей?

1. Помещение, в котором ребёнок делает зарядку, должно быть предварительно проветрено. Летом её лучше делать на свежем воздухе.
2. Упражнения выполняются 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 зарядка ребёнку не успеет надоесть.
4. Лучше всего выполнять упражнения под любимую музыку ребёнка или рассказывая ему стишок.
5. Зарядку по утрам для детей следует начинать с ходьбы (на месте или по кругу) и упражнений на дыхание, затем нужно размять шею, плечи, руки и т.д. — то есть двигаться сверху вниз. Заканчивать комплекс упражнений также лучше ходьбой и дыхательными упражнениями.
6. Во время утренней зарядки взрослым нужно следить, чтобы ребёнок делал вдох через нос, а выдох — через рот.





1

Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки  
Разминает —  
Приседанья  
Выполняет.



2

Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперёд  
С ровной спиной.



6

Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.



3

На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.



7

Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй-ка ты  
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.



1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над головою  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.

