

Комплекс утренней зарядки для детей старше-подготовительной группы

Разминка:

Марш (на месте или по комнате)

Ходьба на носочках, руки вверх (на месте или по комнате)

Ходьба на пяточках, руки за спиной (на месте или по комнате)

Легкий бег (на месте или по комнате)

Марш (на месте или по комнате)

Упражнения:

«Наклоны головы» (повтор 4-6 раз):

1- вперед

2 – назад

3 – вправо

4 – влево

«Руки к плечам» (4-6 раз)

И. П.: основная стойка, руки согнуты к плечам

1- 4 – круговые движения руками вперед

5 – 8 - то же назад.

«Повороты»

И.П.: ноги на ширине плеч, руки за головой, повороты вправо-влево

«Наклоны вперед» (4-6 раз)

И.П.: Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- наклониться, достать руками до пола

2 – Выпрямиться, хлопнуть в ладоши

«Прыжки – звездочка»

И.П.: ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 – прыжок, руки и ноги в стороны

2 – прыжок, руки и ноги соединить

Упражнение на дыхание «Хомячок»

Предложите ребенку промаршировать на месте несколько шагов (до 10-15), надув щёки, как хомячок, затем легко хлопнуть себя по щекам – выпустить воздух изо рта и пройти ещё немного, дыша носом.