

## **Комплекс утренней зарядки для детей и их родителей!**

(не более 15 минут) 1.

### **«Лошадка»**

И.П. Ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища – шаг на месте с поднятием колена (как лошадка)

### **2. «Часики»**

И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы вправо и влево как часики (тик-так)

**ВНИМАНИЕ!** Для детей дошкольного возраста запрещено закидывать голову назад, во избежание, смещения шейных позвонков!

### **3. «Ручкою помашем»**

И.П. Ноги на ширине плеч, попеременно поднимаем то левую, то правую руку. Рука прямая! По 3-4 раза на каждую руку.



#### **4. «Поворотики»**

И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе – повороты туловища, то вправо, то влево. 5-6 раз

#### **5. «Самолетик»**

И.П. Ноги на ширине плеч, руки прямые в стороны, небольшой наклон корпуса. Повороты с прямыми руками (самолетик пикирует) вправо и влево. 5-6 раз

#### **6. «Почистим ботиночки»**

И.П. Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, колени прямые! Попеременно наклоняемся, то к одной ножке, то к другой. По 3-4 раза к каждой ножке.



### 7. «Приседания»

И.П. Ноги вместе или на ширине стопы, руки согнуть в локтях.  
 Присесть (лучше, чтобы ступня стояла ровно, но если ребенок не может, то приседает на носочки) – выпрямиться – руки поднять вверх.  
 6-7раз

**Следить, чтобы спина была прямая, а грудь не укладывалась на колени!**

### 8. «Поймай ножку»

И.П. Ноги на ширине стопы или чуть шире (устойчивая поза), руки прямые в стороны, небольшой наклон корпуса, подъем попеременно то

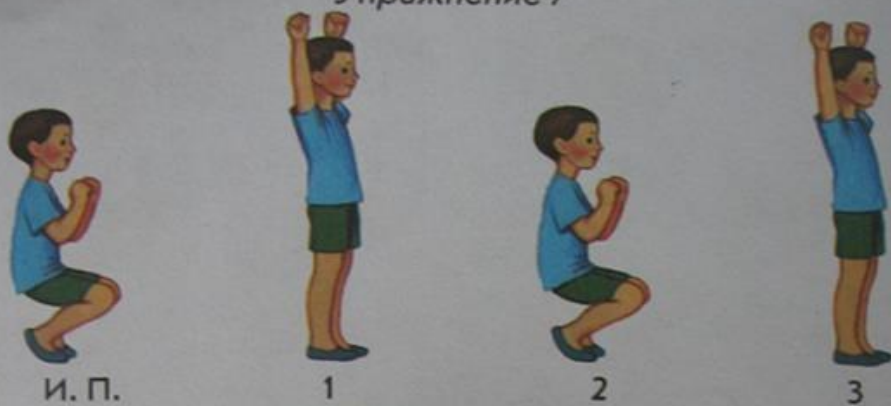
правой, то левой ножкой – руками под коленом - хлопок (ножка попалась!) По 3-4 раза на каждую ножку.

**9. «Отжимания» преимущественно для мальчиков  
(девочки могут отжиматься от опоры – даже от стены)**

И.П. Упор лежа на кисти и носки, спина прямая – тело как струнка, головой тянемся вперед, плечи не зажимаем. Сгибаем руки в локтях и снова выпрямляем.

2-3 раза.

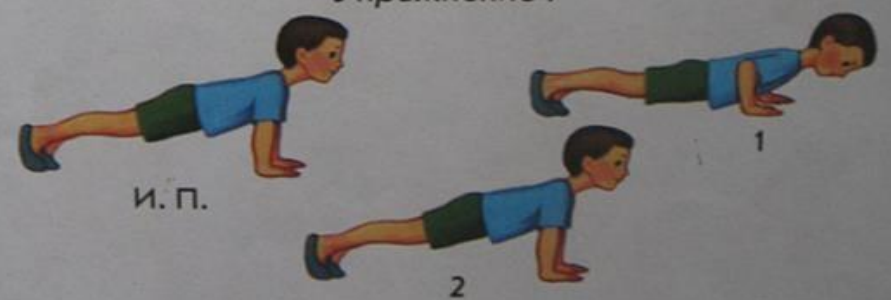
Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



### **10. «Отвертка»**

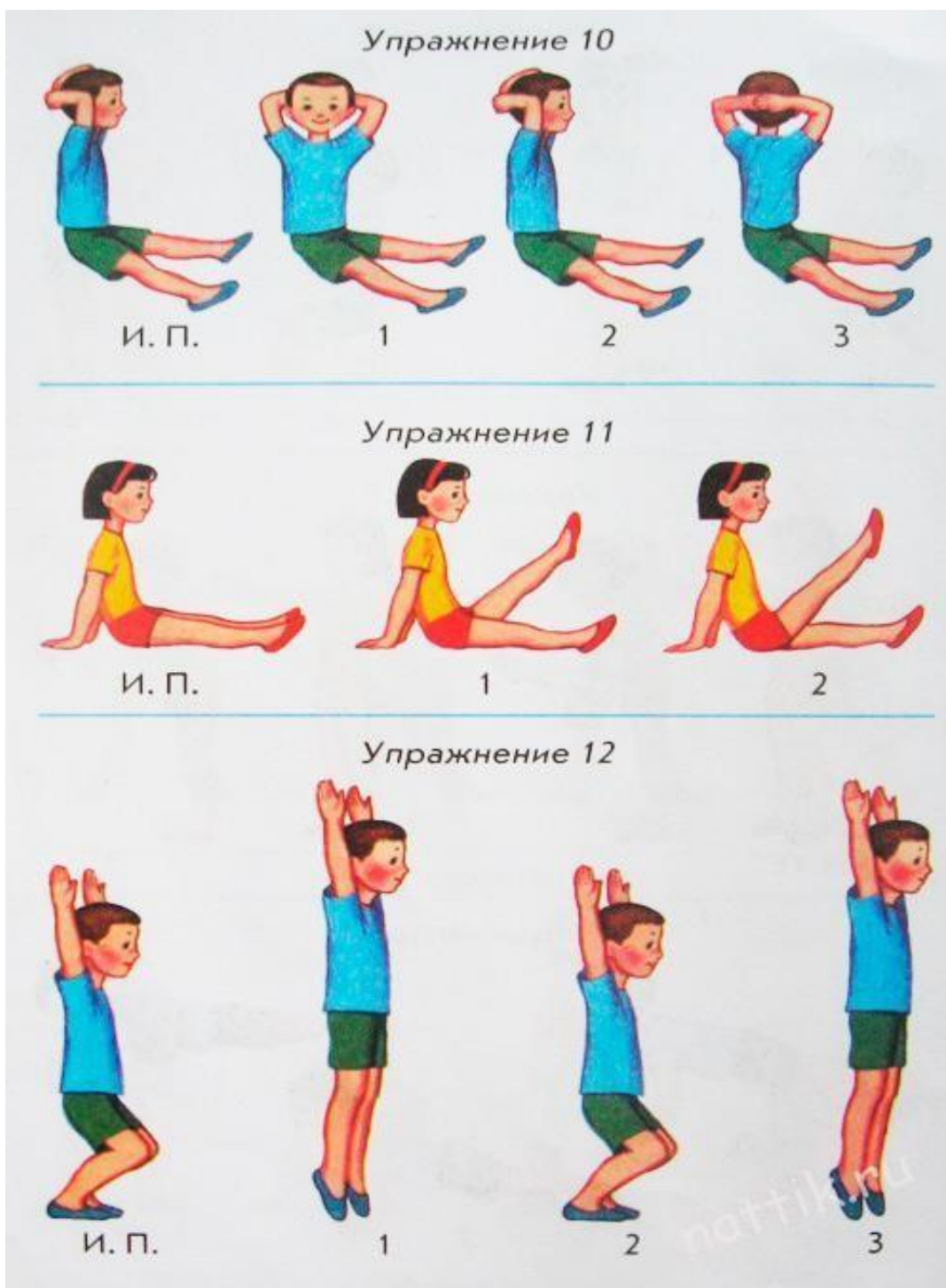
И.П. Сидя на полу, руки за головой согнуты в локтях, спинка ровная. Повороты, то вправо, то влево (ножки на месте, таз не крутится – только корпус!) По 3-4 раза в каждую сторону. **Следить, чтобы спина была прямая!**

### **11. «Вот они какие наши ножки»**

И.П. Сидя на полу, упор на кисти рук, подъем попеременно то правой, то левой ножкой – нога прямая! По 3-4 раза на каждую ножку.

### **12. «Вот какой я большой!»**

И.П. Ноги вместе, колени чуть согнуты, вытянуться вверх(ножки на носочки), спинка прямая – тело как струнка! Голову тянем вверх, прямые ручки тянем вверх. Повторить 4-5 раз.



*Уважаемы родители! Не забывайте, что вы всегда отталкиваетесь от возможностей своего ребенка! Начинайте с малого количества повторений и постепенно увеличивайте.*

*Включайте веселую музыку и выполняйте упражнения вместе с ребенком – весело и в игровой форме!!!*

*Желаю Вам здоровья!*

*С уважением, Марта Александровна.*