

Вам понадобится:

1. небольшой плоский предмет размером не более листа бумаги формата А4 для «лужи» (например, полотенце, салфетка, берет и т.п.);
2. 5-6 кеглей или крупных игрушек, расставленных в ряд на расстоянии 40-50 см друг от друга, для бега «змейкой».

Помните! Зарядка проводится утром после пробуждения и перед приемом пищи, в хорошо проветренном помещении, в облегченной одежде (трусы и майка), желательнo босиком.

Комплекс утренней гимнастики «Весеннее солнышко»

Содержание занятия	Дозировка, темп, дыхание	Организационно-методические указания
Ходьба с высоким подниманием колен. Ходьба на носках (руки на поясе). Ходьба на пятках (руки на поясе).	15-20 сек	Ходить можно по периметру комнаты, по коридору туда и обратно или на месте.
Общеразвивающие упражнения: 1. «Солнце поднимается, день прибавляется» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. - через стороны поднять руки вверх, одновременно поднимаясь на носки; - опустить руки, опуститься на всю стопу.	5 раз	
2. «Кончились метели, грачи прилетели» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. - наклониться вперед, не опуская головы; - выпрямиться, вернуться в и.п.	5-6 раз	Стараться не сгибать ноги в коленях. Во время наклона смотреть вперед.
3. «Медведь проснулся, в берлоге потянулся» И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой – «медведь спит». - повернуться вправо, разводя руки в стороны – «медведь потянулся»; - вернуться в и.п. Повторить то же влево.	4-6 раз	В исходном положении стараться не сводить локти вперед.
4. «Воробьи чирикают, через лужи прыгают» И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, предмет («лужа») на полу перед ребенком. - перепрыгнуть «лужу», отталкиваясь двумя ногами одновременно; - повернуться кругом и снова перепрыгнуть. Выполнить 8 прыжков, походить на месте, затем повторить.	3-4 раза	
5. «Цветные бабочки порхают, нам настроение поднимают» И.п.: ноги на ширине плеч, кисти рук к плечам, локти в стороны. - свести локти перед грудью; - вернуться в и.п.	4-6 раз	Не опускать голову. Следить за осанкой.
«Растаял снежок, побежал ручеек» Легкий бег на носках «змейкой» между предметами – «быстрый ручеек». Ходьба «змейкой» между предметами – «медленный ручеек».	20-30 сек	Не пропускать предметы и не задевать их, поворачивая вправо-влево. Чередовать бег и ходьбу несколько раз, завершить ходьбой.

