

Вам понадобится:

1. небольшой плоский предмет размером не более листа бумаги формата А4 для «лужи» (например, полотенце, салфетка, берет и т.п.);
2. 3-5 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, майка), желательно 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).	10-15 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.	4 раза	
2. «Кончились метели, грачи прилетели» И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. - наклониться вперед, не опуская головы; - выпрямиться, вернуться в и.п.	4-5 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». - руки в стороны – «проснулся»; - руки назад, потянуться, сводя лопатки – «потянулся»; - вернуться в и.п.	4 раза	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 6-8 прыжков, походить на месте, затем повторить.	2 раза	
«Растаял снежок, побежал ручеек» Легкий бег на носках «змейкой» между предметами – «быстрый ручеек». Ходьба «змейкой» между предметами – «медленный ручеек».	15-20 сек	Стараться не пропускать предметы и не задевать их, поворачивая вправо-влево. Чередовать бег и ходьбу несколько раз, завершить ходьбой.

