

Утренняя гимнастика – это комплекс специально подобранных упражнений, которые проводятся с целью настроить, «зарядить» ребенка на весь предстоящий день. Утренняя гимнастика благотворно действует на весь организм ребенка, оказывает большое оздоровительное влияние.

Общие рекомендации:

Гимнастика проводится ежедневно утром, до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Ребенок должен быть одет в свободную одежду. Длительность не более 4 минут. Медленно показывать движения самим, проговаривая движения словами. Менять комплекс упражнений рекомендуется через 10 дней.

1. «Солнышко встречаем»

- «Подрастём»

Мы за солнышком пойдём

Далеко, далеко

И скорее подрастём

Высоко, высоко

И. п.: стоя, руки внизу

1-4- ходьба на месте

5- поднять руки через стороны вверх, встать на носочки

6- вернуться в и. п.

- «Повороты»

Протянуло солнышко

К детям свои лучики

Так же, как и солнышко,

Тянем свои рученьки

И. п.: стоя, руки в стороны

1-4- повороты вправо – влево с выносом прямых рук вперёд

- «Приседания»

Сели, за ладошками

Свои глазки спрятали

Поиграй-ка, солнышко,

В «День и ночь» с ребятами

И. п.: стоя, руки на поясе

1- присесть, закрыть глаза руками

2- вернуться в и. п.

продолжить

- «Прыжки»

Попрыгаем немножко,

Похлопаем в ладошки

Подари нам, солнышко,

Ты денёк хороший

Прыжки на двух на месте с хлопками перед собой

2. «Ласковая кошка»

Ходьба обычная (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба со сменой направления (20 секунд).

- Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

- Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

- Упражнение «Кошечка дышит»

Исходная позиция: сидя на полу.

Сделать вдох носом.

На выдохе протяжно тянуть: «М-м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальцем по крыльям носа. Повторить 5 раз.

- Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Присесть, закрыть глаза руками. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

- Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу. Подпрыгивание на месте. Повторить 2 раза по 10 секунд.

- Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег

3. «Игрушки»

- «Говорящая кукла»

Я – весёлая игрушка – да, да, да, да

А зовут меня – Петрушка – да, да, да, да

Лучшей куклы в мире нет – нет, нет, нет, нет

Это вовсе не секрет – нет, нет, нет, нет

И. п.: основная стойка, руки на поясе

на слова «да, да, да, да» - кивать головой

на слова «нет, нет, нет, нет» - мотание головой вправо – влево

- «Самолёты»

Сядем мы в самолёт

И отправимся в полёт,

Мы отправимся в полёт,

Ты – пилот и я - пилот

И. п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – поворот вправо, руки прямые

2 – то же влево

- «Петрушки»

Мы – Петрушки, мы – Петрушки,

Мы – весёлые игрушки
 И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища
 1 – присесть, руки согнуть в локтях
 2 – исходное положение

- «Мячик»

Мой весёлый, звонкий мяч
 Ты куда пустился вскачь
 Жёлтый, красный, голубой –
 Не угнаться за тобой
 И. п.: основная стойка, руки произвольно
 1- 8 – прыжки на двух ногах

4. Комплекс «Бабочка»

Бабочка проснулась,	<i>Исходная позиция: ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены, ладони обращены внутрь. Голову держим прямо, глазки открыли.</i>
Сладко потянулась,	<i>Подняли руки вверх — вдох.</i>
Солнцу улыбнулась,	<i>Опустили руки вниз — выдох и улыбаемся.</i>
Крылышки расправила,	<i>Согнули руки в локтях на уровне плеч, пальцы прикасаются к плечам.</i>
Раз, два,	<i>Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.</i>
Раз, два,	<i>Приведение согнутых в локтях рук перед грудью с приближением локтей. Отведение согнутых в локтях рук назад.</i>
Платьишко поправила, Раз, два,	<i>Наклон вправо и выпрямиться.</i>
Раз, два,	<i>Наклон влево и выпрямиться.</i>
Полетела на цветок Выпить сладкий сок.	<i>Ходьба, переходящая в бег.</i>
И легко порхая, Над травой кружит — А трава от ветра Весело дрожит.	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.</i>
На лужайке бабочка На цветочек села И цветочную пыльцу Аппетитно ела.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Аппетитно уплетала Аж за обе щеки,	<i>Встаем, заложив руки за спину.</i>
Да росой запивала С лепестков осоки.	<i>Приседаем на корточки, обхватываем голени руками и слегка наклоняем голову вперед.</i>
Отраженьем любовалась В капельке росинки:	<i>Встаем, заложив руки за спину.</i>
Ах, красивая какая, Будто на картинке.	<i>Руки разводим в стороны и качаем головой вправо и влево.</i>
Крылышки свои расправив, Полетела дальше На клубничную поляну — Пить нектар там слаще.	<i>Машем руками, вытянутыми в стороны, как крылышками, и бегаем.</i>
Тише... (Тссс.)	

Я в руки взял большой сачок И долго поджидал.	<i>Маршируем на месте</i>
Но вот прыжок, Но вот скачок — Я бабочку поймал.	<i>Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.</i>
Еще прыжок, Еще скачок — Еще одну поймал,	<i>Прыгаем и тянемся вверх руками, при этом сжимаем и разжимаем кисть.</i>
Затем на крылышки подул, Немножко погрустил,	<i>Ладони перед лицом открыты. Дует на ладошки.</i>
Потом взглянул, Потом вздыхнул, А после — отпустил...	<i>И снова побежали. Машем руками.</i>