

Сидим дома.

Уважаемые родители, для вас небольшая подборка комплексов утренней гимнастики, которые можно выполнять дома всем вместе и при этом будет весело и будут совершенствоваться физические навыки.

1.«Мы зарядку делать будем»

1.«Самолет»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.
- 3-4. повторить (6-7 раз)

2.«Дом маленький, дом большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. повторить (6-7 раз)

3.«Трубач»

И.П. сидя на пятках.

- 1.вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру–ру -ру (6-7 раз)

4.«Ёж»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох. (5-6 раз)

5.«Трубач»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.
2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. (5-6 раз)

Ходьба на месте с выполнением задания для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!

2. « Потанцуем»

1.«Наклоны головы»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1. наклонить голову вправо.
2. наклонить голову влево. (6-7 раз)

2.«Поднимаем плечики»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. поднять плечи вверх.
2. опустить плечи. (6-7 раз)

3. «Поднимем пяточки»

И.П. сед ноги согнуты в коленях. Руки упор сзади.

1. поднять пятки, не отрывая носки от пола.

2. вернуться в И.П. (5-6 раз)

4. «Корзиночка»

И.П. лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1-4. ноги согнуть в коленях. Взяться руками за щиколотки, потянуться, удерживая такое положение. (5-6 раз)

5. «Побежали»

И.П. о.с. руки на пояс.

1. бег на месте, выбрасывая прямые ноги вперед.

2. бег на месте, сильно сгибая ноги назад.

6.«отдыхаем»

И.П. лежа на спине в любом положении. Под спокойную музыку.

Ходьба на месте с выполнением задания для рук: руки вверх 3 хлопка, руки в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

3. «Полет к звездам»

1.«Космонавт летит в ракете»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руки вверх, потянуться.

2. вернуться в и.п. (6-7 раз)

2.«А внизу леса, поля — Расстиляется земля»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.низкий наклон вперед, развести руки в стороны.

2. вернуться в и.п. (6-7 раз)

3.«Завести моторы»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в логтях.

1-8.наклонится вперед, выполняя круговые движения руками, медленно выпрямиться (3-4 раза)

4.«Веселые прыжки»

И.П. о.с. руки свободно

1. прыжки, на месте, высоко подпрыгивая и мягко приземляясь.

2. ходьба на месте. Руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Отправляемся домой! Ходьба обычная с выполнением задания для рук: руки вверх, помашем до свиданья, чудесная планета! Руки за спину, руки вверх, похлопаем! Ура! мы дома.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

4. « Юные разведчики»

1.«Посмотри, нет ли врага»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой рукой. (6-7 раз)

2.«Роем окопы»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1.наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. (5-6 раз)

3.«Попробуй так»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в логтях.

1-8.продвинуться при помощи ног вперед.

9-16. продвинуться назад. (2 раза)

4.«Притаись»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.

2. вернуться в и.п.(5-6 раз)

5.«Как на параде»

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

Упражнения для восстановления дыхания.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!

5. «Чтоб совсем проснуться»

1.«Будь внимателен»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. одновременно поднять обе руки вперед, выставить ногу вперед.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить с другой ногой. (5-6 раз)

2.«Волна»

И.П. у. с. лента в правой руке, левая на пояс.

1. присесть, правая рука вперед, сделать мах лентой.

2. вернуться в и.п.

3-4. повторить в другую сторону. (5-6 раз)

3. «Повернись»

И.П. ш. с. лента в левой руке.

1. поднять руку с лентой вперед.

2. повернуться вправо, одновременно правую руку отвести назад.

3-4. повторить в другую сторону. (5-6 раз)

4.«Коснись ленты»

И.П. лежа на спине, руки вверху, ленту держать за края.

1.одновременно поднять ноги и руки вверх, дотянуться носками до ленты.

2. вернуться в и.п. (3-4 раза)

5.«Прыжки»

И.П. у.с. руки на пояс.

1-15. прыжки на месте поочередно на одной ноге, в чередование сходьбой.

Ходьба с выполнением упражнений для рук: руки за спину, вверх, вперед, в стороны.

Здоровье в порядке, спасибо зарядки!