**УТРЕННЯЯ ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА В ФИЗКУЛЬТМИНУТКАХ**




Будем ноги поднимать
Будем ноги поднимать,
Раз-два-три-четыре-пять.
Выше поднимай коленки,
Не ленись на переменке.
(Дети поднимают согнутые в коленях ноги,
стараясь коснуться коленом груди.)

Головой покрутим резво,
Вправо-влево, вправо-влево.
(Вращение головой.)
И попрыгаем на месте —
Ноги врозь и ноги вместе.
(Прыжки.)

Переходим на ходьбу.
Выше ноги. Стой: раз-два!
(Ходьба на месте.)
Мы зарядку делать будем,
Чтоб не болела голова.
(Дети садятся.)
Выше руки!
Выше руки! Шире плечи!
Раз, два, три! Дыши ровнее.
От зарядки станешь крепче,
Станешь крепче и сильней.
(Декламируя стихотворение, дети имитируют движения спортсменов.)



Говорит цветку цветок
Говорит цветку цветок:
Подними-ка свой листок.
(Дети поднимают и опускают руки.)
Выйди на дорожку
Да притопни ножкой.
(Дети шагают на месте, высоко поднимая колени.)
Да головкой покачай
Утром солнышко встречай.
(Вращение головой.)
Стебель наклони слегка —
Вот зарядка для цветка.
(Наклоны.)
А теперь росой умойся,
Отряхнись и успокойся.
(Встряхивания кистями рук.)
Наконец готовы все
День встречать во всей красе.


Давай
Давай с тобой попрыгаем
И ножками подвигаем.
Раз прыжок и два прыжок,
Поактивнее, дружоку
(Прыжки на месте.)
Всё, закончилась зapядк a -
Мы пройдёмся для порядка.
(Ходьба на месте.)


Динь-динь
Динь-динь, динь-день
Начинаем новый день-
(Шагаем на месте.)
Дили, дили, дили, дили
Колокольчики будили
(Руки на поясе, повороты влево-вправо-
Всех зайчат, всех ежат
-(Руки на поясе, наклоны влево- вправо)
И воробышек проснулся,
(Прыжки на месте.)
И зайчонок встрепенулся-
(Приседания.)
На зарядку, кто вприпРыжкУ
(Прыжки с ноги на ногу.)
Кто вприсядочку,
(Приседания.)
Через поле напрямик
(Бег на месте.)
Прыг-прыг-прыг-прыг-
(Прыжки на месте.)


Дышим носом глубоко
Дышим носом глубок0-
Поднимаемся легко.
(Приседания.)
Наклоняемся вперёд'
Прогибаемся назад. .
Как деревья ветер гнёт'
Так качаемся мы в л0Д-
(Наклоны взад-вперёд.)
Головой теперь покртим-
Так мы лучше думать будем.
Поворот и поворот,
А потом наоборот.
(Вращения головой в стороны.)
Встанем, дети, на носоч к и -
(Потягивания — руки вверх.)
На зарядке ставим точку.


Зарядка
Все ли вы по утрам делаете зарядку? Давайте сделаем вместе её.
Солнце глянуло в кроватку,
Раз, два, три, четыре, пять.
Все мы делаем зарядку,
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире,
Раз, два, три, четыре, пять.
Наклониться — три, четыре.
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.
. (Дети делают те движения, о которых говорится в стихотворении,
повторяя за педагогом слова.)


Зарядка
(Текст стихотворения сопровождается движениями детей.)
Каждый день по утрам
Делаем зарядку
(Ходьба на месте.)
Очень нравится нам
Делать по порядку:
Весело шагать
(Ходьба.)
Руки \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_поднимать
(Руки вверх.)
Приседать и вставать
(Приседание.)
Прыгать и скакать
(Прыжки.)


Зарядка
Одолела вас дремота,
(Зеваем.)
Шевельнуться неохота?
Ну-ка, делайте со мною
Упражнение такое:
Вверх, вниз потянись,
(Руки вверх, потянулись.)
Окончательно проснись.
Руки вытянуть пошире.
(Руки в стороны.)
Раз, два, три, четыре.
Наклониться — три, четыре
(Наклоны туловища.)
И на месте поскакать.
(Прыжки на месте.)
На носок, потом на пятку.
Все мы делаем зарядку.


Зарядка
Ручки потянули вверх,
Словно там висит орех.
(Потягивания — руки вверх.)
Тянем в стороны потом,
Словно обнимаем дом.
(Потягивания — руки в стороны.)
Ноги врозь, на пояс руки.
Влево плечи разверни.
А теперь направо. Ну-ка!
Упражненье повтори.
(Вращение туловищем в стороны.)
А теперь пора попрыгать,
Как лягушка: прыг-прыг-прыг.
Кто устать боится мигом,
Кто к зарядке не привык?
(Прыжки на месте.)


Зарядка
Сначала буду маленьким,
К коленочкам прижмусь.
Потом я вырасту большим,
До лампы дотянусь.
(Дети садятся на корточки, наклонив голову и обхватывают руками
колени, потом постепенно выпрямляются, становятся на носки и
тянутся, сколько возможно, вверх, поднимая руки.)
Каждый день
Каждый день по утрам
Делаем зарядку.
(Ходьба на месте.)
Очень нравится нам делать по порядку:
Весело шагать,
(Ходьба.)
Руки поднимать,
(Руки вверх.)
Приседать и вставать,
(Приседание 4-6 раз.)
Прыгать и скакать.
(10 прыжков.)

Малыши, малыши вышли на зарядку
Малыши, малыши -
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Вышли на зарядку.
Вот так, вот так!
Вышли на зарядку.
Вот так, вот так!
Вышли на зарядку.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги поднимайте.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Веселей шагайте:
Вот так, вот так!
Ноги поднимайте.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Потянитесь дружно.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Закаляться нужно.
Вот так, вот так!
Потянитесь дружно.
Мы зарядку делать будем
Мы зарядку делать будем.
Мы руками быстро крутим —
То назад, а то вперёд,
А потом наоборот.
(Вращение прямых рук назад и вперёд.)
Наклоняемся пониже.
Ну-ка, руки к полу ближе!
Выпрямились, ноги шире.
Тянем спинку, три-четыре.
(Наклоны вперёд.)
На площадке красный мячик
Выше всех сегодня скачет.
Вместе с мячиком скачу,
До небес достать хочу.
(Прыжки на месте.)
Стоп! Закончилась зарядка.
Вдох и выдох для порядка.
(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)

Мы поставили пластинку
Мы поставили пластинку
И выходим на разминку. \*
(Шагаем на месте.)
На зарядку, на зарядку,
На зарядку становись!
, Начинаем бег на месте,
(Бег на месте.)
Финиш — метров через двести!
Раз! Раз – два, раз — два,
Раз — два, раз — два,
Раз – два, раз – два,
Ниже, дети не ленитесь,
(Наклоны туловища вперед, руки на поясе.)
Поклонитесь, улыбнитесь,
Выдох, вдох, выдох, вдох.
Мы ладонь к глазам приставим,
(Повороты туловища влево-вправо.)
Ноги крепкие расставим,
Поворачиваясь вправо,
Оглядимся величаво.
Раз — два!
Хватит — хватит, прибежали,
Потянулись, подышали!
(Потянулись, руки вверх-вдох, вниз-выдох.)
Вот мы руки развели,
(Развели руки в стороны.)
Словно удивились.
И друг другу до земли
В пояс поклонились!
(Руки опустили.)
Наклонились, выпрямились.
(Наклоны туловища.)
И налево надо тоже
Поглядеть из-под ладошек.
И — направо.
(Повороты туловища.)
И еще
Через левое плечо!
Хватит.
Выдохнуть, вдохнуть.
(Шагаем на месте.)
На зарядку
На зарядку солнышко
(Шагаем на месте.)
Поднимает нас,
Поднимаем руки мы
(Руки вверх-вниз.)
По команде ｫРаз!ｻ
А над нами весело
Шелестит листва.
(Наклоны туловища влево-вправо.)
Опускаем руки мы
По команде ｫДва!ｻ
(Шагаем на месте.)

На зарядку дружно встали
Мы опять сидеть устали,
На зарядку дружно встали.
Руки в боки, смотрим вправо.
Поворот налево плавный.
(Повороты корпуса в стороны.)
Поднимаем мы колени,
Занимаемся без лени.
Поднимаем их повыше.
Может быть, коснёмся крыши?
(По очереди поднимать ноги, согнутые в коленях.)
Наклоняемся до пола.
Прогибаемся поглубже.
Вправо-влево три наклона.
Повторяем снова дружно.
(Наклоны вперёд-назад, вправо-влево.)
От души мы потянулись,
(Потягивания — руки вверх и в стороны.)
И на место вновь вернулись.
(Дети садятся.)
На зарядку становись!
На зарядку становись!
Вверх рука, другая вниз!
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком меняем руки.)
Повторяем упражненье,
Делаем быстрей движенья.
(Руки перед грудью, рывки руками.)
Раз — вперёд наклонимся.
Два — назад прогнёмся.
И наклоны в стороны
Делать мы возьмёмся.
(Наклоны вперёд, назад и в стороны.)
Приседания опять
Будем дружно выполнять.
Раз-два-три-четыре-пять.
Кто там начал отставать?
(Приседания.)
На ходьбу мы перейдём,
(Ходьба на месте.)
Заниматься вновь начнём.
(Дети садятся.)
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Сели и привстали.
Раз, два, три!
Раз, два, три!
Ноги крепче стали.
Вот так, вот так!
Сели и привстали.
Малыши, малыши —
Дружные ребятки.
Малыши, малыши
Сделали зарядку.