Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

детский сад № 390 Московского района

Санкт-Петербурга

 Мутто Ирина Андреевна Воспитатель группы

детей раннего возраста

 I-ой квалификационной

 категории

2015г.

**Веселая зарядка.**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Семафор»**Семафор-самый главный на дороге,Не бывает с ним тревоги. | И.п.-сидя, ноги сдвинуть вместе.1- Поднимание рук в стороны (вдох)2-Медленное опускание рук с длинным выдохом и произнесение : «с-с-с»5раз. |
| **«Ушки»**Ушки слышать все хотят,Про ребят и про зверят. | И.п.- основная стойка.1-наклон головы вправо - сильный вдох.2-наклон головы влево-произвольный выдох.5 раз. |
| **«Удивимся»**Удивляться чему есть,В мире всех чудес не счесть | И.п.- Встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.1-Медненно поднять плечи, одновременно делать выдох2- И.п.7 раз. |
| **«Поворот»**Вправо, влево повернемсяИ друг другу улыбнемся. | И.п.- основная стойка.1- сделать вдох.2- на выдохе повернуться - одна рука за спину, другая вперед,3- вернуться в и.п.7 раз. |
| **«Часики»**Часики вперед идут,За собою нас ведут. | И.п.- Стоя, ноги слегка расставлены.1-взмах руками вперед – тик (вдох)2- взмах руками назад-так (выдох)10 раз |
| **«Ветер»**Сильный ветер вдруг подул,Слезки с наших щечек сдул. | И.п.- основная стойка. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку.1- сделать полный вдох, выпячивая живот.2-задержать дыхание на 3-4 сек.3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.5 раз |
| **«Насос»**Накачаем мы воды,Чтобы поливать цветы. | И.п.- основная стойка.1- наклон туловища в сторону (вдох)2- руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)10 раз |
| **«Петух»**Крыльями взмахнул петух,Всех нас разбудил он вдруг. | И.п.-Встать прямо, ноги врозь, руки опустить.1-поднять руки в стороны (вдох)2-хлопать руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох)5 раз |