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 выдох  2- И.п.  7 раз. |
| **«Поворот»**  Вправо, влево повернемся  И 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 |