

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад комбинированного вида № 9 «Олененок»  
МО Староминский район, Краснодарский край



Инструктор по физической культуре  
Пиллюк Елена Владимировна

**Комплекс утренней гигиенической гимнастики  
для детей не посещающих ДООУ  
(для занятий дома)**

**1.И.П. – о.с.**

1-руки вверх ладонями внутрь, посмотреть на кончики пальцев (потягивание),вдох;  
2-руки вниз, выдох (3-4 р).

**2. И.П.- стоя на коленях перед стулом на расстоянии вытянутых рук**

1-наклон вперед, руки вверх до касания стула (спина и руки на одной линии), выдох;  
2-и.п,вдох(4-6 раз).

**3.И.П – о.с, руки за голову**

1-руки вверх ладони внутрь, левая нога назад на носок, вдох;  
2- мах прямой ногой вперед (носок оттянуть), руки вниз и назад, выдох;  
3-руки за голову, нога назад на носок, вдох;  
4-и.п.то же правой ногой (4-6 раз).

**4. И.П.- сидя на стуле, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях (опора на пол)**

1-поднять правую ногу, согнутую в коленном суставе;  
2 – разогнуть ее;  
3 –согнуть правую ногу в коленном суставе;  
4-и.п. то же левой ногой (6-8 раз каждой ногой).

**5. И.П. - о.с.**

1-руки назад ладонями вперед, поворот головы влево, вдох;  
2-и.п, выдох, тоже , но поворот головы вправо (2-3 раза).

**6. И.П. – о.с, руки на пояс**

1-прыжком ноги врозь  
2-прыжком ноги вместе.  
Дыхание произвольное  
Повторить 10-20 раз.

**7. Ходьба на месте (1минута).**

**8. Дыхательные упражнения.**

