



Комплекс упражнений для утренней гимнастики
(с элементами дыхательной гимнастики)
«ЛУЧИСТОЕ СОЛНЫШКО»

Дети входят в зал.

Воспитатель:

Ребята, посмотрите в окно.
Смотрит солнышко в окошко,
Светит в нашу комнату.
Мы захлопаем в ладоши,
Очень рады солнышку. А. Барто.

Воспитатель:

Давайте покажем солнышку, как оно нам нравится.

1. Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 с)
2. Ходьба в разных направлениях (10 с)
3. Бег по кругу (10с)
4. Ходьба по кругу (10 с)
5. Построение в круг.

И. п.: стоя ноги слегка расставлены, руки опущены.
Руки вперед, повернуть ладошками вверх – вниз.
Вернуться в исходную позицию. (повторить 5 раз).
Темп умеренный.



Упражнение «Спрячь ладошки»

И. п.: лежа на спине, руки прижать к полу – греем животики.
Поворот на живот – греем спинку.
Можно повернуться на бок – погреть бочок (повторить 5 раз).
Темп умеренный.

Упражнение «Радуемся солнышку»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.
8-10 подпрыгиваний на месте (2-3 раза, чередуя с ходьбой).
Дыхание произвольное.

Упражнение на дыхание «Вырастем большими»

1. встать прямо, ноги вместе,
2. поднять руки вверх, хорошо потянуться,
3. подняться на носки – вдох,
4. опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.
5. произнести: «У-х-х-х!» (повторить 4-5 раз)

Воспитатель: Грищенко Ю.В.

