

Комплекс утренней гигиенической гимнастики для детей дошкольного возраста

Составитель: учитель ФК
высшей категории

Барскова Светлана Вениаминовна

Комплекс выполнял Барсков Никита, 3 года

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



1. Шагай на месте и хлопай в ладоши в такт шагам. Руки перед собой.



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



2. Шагай на месте и хлопай в ладоши в такт шагам. Руки над головой.

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



**3. Поднимай руки вверх -
сделай вдох, опускай руки
вниз - выдох.**



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



*4. Сжимай и разжимай
пальцы рук.*



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



*5. Тянись за руками
вперёд.*

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



6. Прогибай спину.

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



7. Заводи руки высоко над головой.

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



**8. Наклоняйся как можно
ниже.**

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



9. Тянись за рукой в одну, потом в другую сторону.



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



***10. Лёжа на спине. Сгибай и разгибай
носки стоп.***

Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



11. Сидя с опорой на ноги. Стопы параллельны, ноги согнуты. Одновременно приподнимай пятки. А теперь приподнимай носки стоп.



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



*12. Согнутые ноги клади
влево и вправо.*



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста

*13. Прямые ноги сгибай и
выпрямляй.*



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



**14. Согнутые ноги
поднимай, выпрямляй
вверх, сгибай и
опускай на пол.**



Утренняя зарядка для детей дошкольного возраста



14. Поднимай руки, голову и плечи. Опускайся вниз.

