

Комплекс утренней гигиенической гимнастики для детей дошкольного возраста

**Составитель: учитель ФК
высшей категории**

Барскова Светлана Вениаминовна

Комплекс выполнял Барков 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



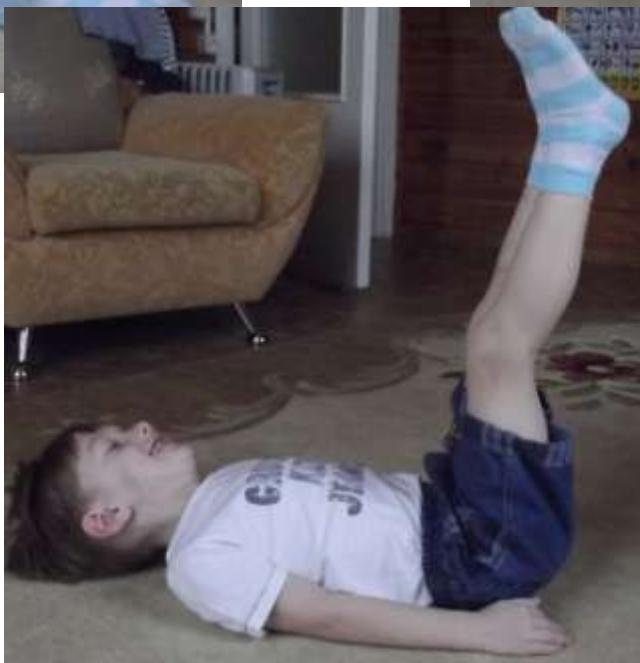
13. Прямые ноги сгибай и выпрямляй.



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.

