

На зарядку всей семьёй



Зарядка

*Утром сплю в кроватке сладко,
А по радио с утра
Начинается зарядка,
Значит, мне вставать пора!*

*Встану прямо, ноги шире
Руки кверху потяну.
Тишина во всей квартире –
Нарушаю тишину.*

*Раз, два, три, четыре, пять –
Вслух приходится считать.
Посмотрю по сторонам,
Мама тут, а папа там.*

*Вслух со мной они считают,
Упражненья выполняют.
Все здоровы, все в порядке
Наклоняться нам не лень.
Хорошо, когда с зарядки
Начинаешь каждый день!*

Уважаемые мамы и папы! Все вы мечтаете, чтобы Ваш ребёнок стал ловким, быстрым, смелым, а самое главное - здоровым! Не нужно мечтать, а нужно действовать и начинать каждое утро с зарядки! Всем известно какую пользу приносит утренняя гимнастика не только взрослому, но и детскому организму.

Здоровье в порядке- спасибо зарядке! - не зря так говорят в народе. Заниматься зарядкой желательно каждый день и по возможности можно использовать музыкальное сопровождение. Упражнения которые вы сегодня будете выполнять ребёнок может делать с любым членом вашей семьи.

Вы укрепите не только мышцы, но и семейные традиции, станете ближе друг к другу!

Комплекс для детей 2-4 лет



Комплекс для детей 5-7 лет

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РУК

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях на уровне груди. Несколько раз немного отведи локти назад и вернись в прежнее положение.
- 2 Распрями руки в стороны.
- 3 Подними руки вверх.



МАХИ НОГАМИ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед.
- 2 Правую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись левой руки. Вернись в исходное положение.
- 3 Левую ногу подними вверх, не сгибая, и коснись правой руки.



ПРИСЕДАНИЯ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Присядь, вытянув руки вперед.



ВЫПАДЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Присядь на правую ногу, одновременно разводя руки в стороны. Вернись в исходное положение.
- 3 Присядь на левую ногу, одновременно разводя руки в стороны.



НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.
- 2 Наклонись вправо, подним левую руку вверх. Вернись в исходное положение.
- 3 Наклонись влево, подним правую руку вверх.



ВЕЛОСИПЕД

- 1 Ляг на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела.
- 2 Согни ноги в коленях и делай вращательные движения, как будто едешь на велосипеде.



НАКЛОНЫ ВПЕРЕД

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены.
- 2 Наклонись вперед, не сгибая ног, и тянись пальцами рук к полу.



МЕЛЬНИЦА

- 1 Встань прямо, ноги на ширине плеч, прямые руки разведи в стороны.
- 2 Наклонись и коснись левой рукой правой ноги, отводя назад правую руку. Потом коснись правой рукой левой ноги, отводя назад левую руку. Делай упражнение быстро.

Заканчиваем нашу утреннюю разминку водными процедурами.

Здоровье в порядке, спасибо зарядке!