

Уважаемые родители предлагаем вам комплекс утренней гимнастики !

Утренняя зарядка не только взбодрит тело с утра, но и придаст бодрости организму на целый день, увеличит поступление кислорода в организм и тем самым увеличит работоспособность мозга.

Полезьа утренней зарядки:

- Утренняя зарядка пробуждает, оздоравливает и укрепляет организм.
- Улучшает кровообращение, что помогает активизировать все системы организма.
 - Обладает закаливающим действием.
 - Дисциплинирует человека.
- Повышает настроение, увеличивает работоспособность.

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко-колокольшко

И.п. – о.с. Руки веред, ладони вверх – и.п. – 4 раза.

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо , влево

3. «Радуетьа солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети. 5 раз

И.п. – о.с. – Прыжки на двух ногах на месте.

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

