

Уважаемые родители!

Сделайте с ребенком утреннюю гимнастику.



*И.п.- исходное положение

- 1.И.п.- ноги на ширине ступни, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки вернуться в исходное положение.
- 2.И.п.- стойка на коленях, руки на пояс. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение.
- 3.И.п.- сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Подтянуть ноги к себе, согнув в коленях, вернуться в исходное положение.
- 4.И.п.- лежа на животе, руки согнуты перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног.
- 5.Игровое задание «Поймай комара» (прыжки на двух ногах на месте).
- 6.Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»

„Вырасти большой”



Вырасти хочу скорей,
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться,
подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на
всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»
5 раз