

Уважаемые родители!

Предлагаем вам комплекс утренней гимнастики.

Комплекс проводят в течение 10 дней.

Зарядка для детей важна чрезвычайно, так как укрепляет здоровье, помогает сопротивляться против ежедневной атаки всевозможных вирусов и инфекций, закалиться и укрепить силы.

«Ласковая киска»

Вводная часть

Ходьба обычная

Бег обычный

Ходьба со сменой направления

Основная часть

Упражнение «Кошечка греется на солнышке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклонить голову к одному плечу.

Вернуться в исходную позицию.

Наклонить голову к другому плечу.

Вернуться в исходную позицию.

По 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание: «Резких движений головой не делать».

Упражнение «Кошечка играет»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки за спиной.

Наклониться вперед, положить голову на колени.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Темп медленный.

Упражнение «Кошечка спряталась»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Присесть, закрыть глаза руками.
Вернуться в исходную позицию.
Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Кошечка радуется»

Исходная позиция: стоя, руки внизу.

Подпрыгивание на месте.
Повторить 2 раза по 10 секунд.

Заключительная часть

Спокойная ходьба и медленный бег за кошечкой

Будьте здоровы!