***Утренняя гимнастика***

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

- Дети, стройтесь по порядку

На веселую зарядку.

Чтоб размялись наши ножки

Мы пройдемся по дорожке.

А дорожка не простая

За собой нас увлекает.( Ходьба)

Из сада в лес зимой мы отправимся гурьбой

На дворе у нас мороз,

Чтобы носик не замерз ,

Надо ножками потопать(топают ногами)

И ладошками похлопать (хлопают )

Ты снежок и я снежок,

Становись в кружок дружок.

Раз, два, три, четыре

Раздвигайте круг пошире ( построение в круг)

Преступаем к тренировке

1. Шею я размять хочу.

В стороны разок другой покачаю головой (Повороты головой вправо-влево)

1. Руки будем мы вращать.

Круг вперед ,

Другой вперед,

А потом наоборот.(Махи руками вперед назад)

1. Разминаем наши плечи

Руки двигаем навстречу.

Вверх летит одна рука,

А другая вниз пока.(махи руками вверх вниз)

1. Надо спинку нам размять.

Повороты будем делать

И руками помогать.

Повороты влево- вправо ( наклоны вправо влево)

1. Ещё спинку разминаем

Взад- вперед её сгибаем.

Наклоняемся легко

Достаем руками пол.

1. Сели встали сели встали

Ванькой- Встанькой словно стали

Приседаем раз два три

Не бездельничай смотри.( приседание)

1. А теперь все дружно стали

И подскоки делать стали

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем прыгать и скакать ( прыжки с чередованием с ходьбой)

1. А теперь давайте вместе.

Пошагаем все на месте.

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим глубже, а потом ( упражнение на дыхание)

Шаг на месте не спеша

И погода хороша.

По дорожкам мы гуляли

Прыгали скакали.

А теперь пора домой

В детский садик наш родной (ходьба)

 

 