Утренняя гимнастика

Цель: развивать физические качества и способности, дать детям эмоциональный заряд на предстоящий день.

1. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в И. П. (При выполнении спину держать ровно)

Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку.

Нет солнышка. (4 раза)

1. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – И. П., влево – И. П. (Упражнения выполнять в медленном темпе)

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа лучик,

слева – лучик,

стало веселее (по 4 раза в каждую сторону).

1. И. П. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Присесть, руки вперёд, ладони вверх – И. П. (Смотреть вперед)

Ты ладошки нам погрей,

Наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко. (4 раза)

1. И. П- ноги вместе, руки на пояс. Прыжки на двух ногах – ходьба на месте

Солнцу рады все на свете.

И воробушки, и дети. (Чередование по 4 раза)

1. И. п. — сидя ноги врозь, руки на поясе. Наклониться, коснуться руками носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение.
2. И. п. — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади. Поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение.
3. Завершение – вдох носом – руки вверх, выдох ртом – руки опускаются, повторить 4 раза.