

Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Уважаемые родители!

Предлагаем Вам в домашних условиях выполнить с Вашим ребенком комплексы утренней гимнастики, под музыкальное сопровождение.

Комплексы утренней гимнастики

Цель: Повышение двигательной активности детей.

Ссылка на музыкальное сопровождение: № 1. https://yadi.sk/d/uy_wYiEv5QlqQ

№ 2. https://yadi.sk/d/PSwIUM7dJOf_kw

Примечание: Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели, продолжительность зарядки 8-10 минут.

Содержание:

Комплекс № 1. Тема: «Повторяем за животными» (с музыкальным сопровождением)
1, 2 недели июня

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная			
1.	Ходьба по кругу или на месте обычным шагом, на носках, с высоким подниманием колена	1 мин	<i>Двигаться бодро, энергично, руками размахивать в такт шагам</i>
2.	Бег по кругу	20-25 сек./ в чередовании с ходьбой	<i>Легко, руки согнуть, пальцы в кулак (без напряжения), дышать стараться носом</i>
3.	Ходьба по кругу или на месте, восстанавливая дыхание.	30 сек	<i>На вдох - руки в стороны, на выдох - вниз</i>
II. Основная			
1.	«Сова» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1-4 – наклон головы вправо 1-4 и.п. 1-4 – наклон головы влево 1-4 – и.п.	6 раз	<i>Движения спокойные, плавные, не резкие, темп умеренный</i> «Вот сидит сова на ветке и вращает головой. Приготовились, ребята, повторяем за совой!»
2.	«Попугай» И.п. ноги на ширине плеч, руки вниз. 1-4 – правое (левое) плечо вверх 1-4 – и.п.	6 раз	«Бойко двигает плечами разноцветный попугай. Не сиди, дружок на месте, ну-ка, повторяй!»
3.	«Барсук и бурундук» И.п. основная стойка, руки вниз. 1-8 – вращение руками вперед, 1-8 – вращение руками назад	По 3 раза в каждую сторону	<i>Руки прямые, пальцы сомкнуты, с мышечным напряжением.</i> «А теперь у нас по плану упражнения для рук. Так покрутим ими дружно, как барсук

4.	<p>«Журавли» И.п. стойка ноги врозь руки на пояс. 1-4 – наклон вперед-вниз, коснуться руками пола 1-4 – и.п.</p>	6 раз	<p><i>и бурундук!»</i></p> <p>«Наклоняются усердно возле речки журавли. Ну-ка, пробуем руками дотянуться до земли!» <i>Наклон – на выдохе, колени не сгибать</i></p>
5.	<p>«Бегемот и носорог» И.п. основная стойка, руки на поясе. 1-4 – поднимание правого (левого) колена вверх, 1-4 – и.п.</p>	5 раз	<p>«Громко топают ногами бегемот и носорог. Повторяем вместе с нами упражнение для ног! <i>Выше колена, носок оттянуть вниз</i></p>
6.	<p>«Медведь» И.п. ноги на ширине стопы, руки на пояс. 1-4 присесть, руки вперед 1-4 – и.п.</p>	6 раз	<p>«Вот присел медведь могучий и мгновенно встал опять. Ну и мы, конечно, тоже будем приседать!» <i>Спина прямая, голову не опускать Следить за правильным дыханием – присесть на выдохе</i></p>
7.	<p>«Прыжки» И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.</p>	10 прыжков повторить 2 раза	<p>«Замечательно! Отлично! Посмотрите на меня, В завершение разминки мы попрыгаем, друзья!» <i>Легко, с мягким приземлением на носки</i></p>
III. Заключительная	<p>Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) ходьба на месте. Упражнение на дыхание: «Радуга, обними меня» Вдох – руки в стороны Выдох – обнять себя руками</p>	1-2 мин.	<p><i>На выдохе можно проговаривать фразу «Радуга, обними меня», при повторении постепенно удлиняя ее: «Радуга, обними меня крепко», «Радуга, обними меня крепко, крепко» и т.д. на сколько хватит выдоха</i></p>

Комплекс № 2. Тема: «Зарядка - джунглядка» (с музыкальным сопровождением)

3, 4 неделя июня

№	Содержание	Дозировка	Методические указания
I. Вводная			
1.	Ходьба по кругу (на месте) обычным шагом, на носках, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок.	1 мин	<i>Темп средний</i>
2.	Бег по кругу (на месте)	20-25 сек./ в чередовании с ходьбой	
3.	Ходьба обычным шагом, восстановление дыхания, остановка	30 сек	
II. Основная			
1.	«Шимпанзе» И. П.: основная стойка, руки на поясе 1- поворот головы вправо, , 2- и. п., то же в другую сторону.	6 раз	<i>«Головою вертит шимпанзе. Мы так тоже можем, ну-ка, все!»</i> <i>Движения головы спокойные, без рывков</i>
2.	«Какаду» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1-2- поочередное вращение плечами вперед, 1-2 - поочередное вращение плечами назад	6 раз	<i>«Двигает плечами какаду. Мы так тоже можем, ну-ка, ну!»</i>
3.	«Долгопят» И. П.: основная стойка, руки внизу 1- Руки в стороны 2- руки вверх 3- руки в стороны 4- и.п.	6 раз	<i>«Поднимает руки долгопят. Мы так тоже можем все подряд!»</i> <i>Руки прямые, пальцы сомкнуты</i>
4.	«Змея» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз 1- 8 – плавным «змееподобным» движением наклон и выпрямление вправо (влево).	6 раз	<i>«Ловко извивается змея. Мы так тоже можем, эй, друзья!»</i>
5.	«Казуар» И. П.: ноги вместе, руки на поясе 1 - выпад правой (левой) ногой вперед, руки на правое (левое) колено 2 – и. п.	По 4 раза в каждой ногой	<i>«Топчется на месте казуар. Мы так тоже можем! Все, на старт!»</i> <i>Делать вперед широкий шаг, колено согнуть, руками упираться в колено.</i>
6.	«Древолаз»	15 прыжков в	<i>«Ну, а это скачет древолаз.</i>

	Прыжки в чередовании с ходьбой	чередовании с ходьбой *2 раза	<i>Мы так тоже можем, все на раз! На носках, с мягким приземлением</i>
III. Заключительная	Ходьба по кругу или на месте, с плавными волнообразными взмахами руками в стороны	1-2 мин.	<i>Восстанавливаем дыхание.</i>