

Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет

Уважаемые родители!

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

Комплексы утренней гимнастики

Цель: Повышение двигательной активности детей.

Примечание: Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели, каждое упражнение выполняется в соответствии с текстом и повторяется 3-4 раза, продолжительность зарядки 5-6 минут.

Комплекс № 1. Тема: «Зарядка с котиком» 1, 2 недели июля

Содержание:

1
Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.

2
Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.

3
Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.

4
А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.

5
Мышка испугалась,
Быстро убегает,
Ну а котик прыгать
За нею начинает.

6
Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.

7
Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.

8
Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.

Дошкольник

Комплекс № 2. Тема: «Зарядка с лягушонком» 3, 4 недели июля
Содержание:

