

## Утренняя гимнастика для детей 5-6 лет

Уважаемые родители!

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

### Комплексы утренней гимнастики

**Цель:** Повышение двигательной активности детей.

**Примечание:** Один комплекс утренней гимнастики проводится 2 недели, каждое упражнение выполняется 6-7 раз, продолжительность зарядки 8-10 минут.

**Содержание:**

**Комплекс № 1. Тема: «На зарядку становись!» 1, 2 недели июля**





# Веселая Зарядка



Спинка ровно, плечи шире!  
Начинаем: три-четыре!  
Не ленись и не зевай,  
А усердно повторяй!



Шею разомнем сейчас:  
Покиваем пару раз,  
Вправо глянем, влево глянем,  
Подбородок вверх потянем.



Ну-ка, с пятки на носок  
Покачаемся чуток.  
За осанкою следи,  
Плечи шире разводи!



Продолжаем разминаться!  
Чем бы нам еще заняться?  
Понграем в попрыгушки!  
Ну-ка, скачем, как лягушки!



Мы на цыпочки привстанем  
И ладошки вверх потянем,  
А потом – наклон вперед.  
Кто до пола достает?



Ноги шире, крепко стой:  
Повращаем всей рукой.  
Раз, два, три – меняем руку!  
И еще разок по кругу!



Для прямой и крепкой спинки  
Есть особая разминка:  
Руки мы на пояс ставим  
И всем корпусом вращаем.



Чтобы нам собой гордиться,  
Очень важно не лениться!  
Бег на месте начинаем!  
Выше ножки поднимаем!



Молодцы,  
мы так старались!  
Хорошо  
позанимались!  
Быть здоровыми  
хотим –  
Завтра снова  
повторим!