

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/pPK9cVH0E7uAdQ>

№ 2 <https://yadi.sk/d/CsY3bKyrXdLzYQ>

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

Содержание:

Комплекс № 1. Тема: «На зарядку всей семьей!» 2, 3 недели мая

№	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.	«Часики» И.п. Стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо («Тик»), 2- и.п. 3 - наклон головы влево («Так»), 4 – и.п.	6 раз	<i>Движения спокойные, плавные, не резкие, сильно голову не наклонять!</i>
2.	«Ножнички» И.п. Широкая стойка, руки вперед. 1-3 – скрещивание рук перед собой вверху – внизу («ЧИК-ЧИК-ЧИК»), 4- и.п.	6 раз	<i>Руки прямые, пальцы сомкнуты, с мышечным напряжением.</i>
3.	«Незнайки» И.п. Стойка ноги врозь руки на поясе. 1 – плечи вверх, 2 – и.п., 3 – руки в стороны, 4 – и.п.	По 3 раза в каждую сторону	<i>Разводя руки в стороны, ладони разворачивать вверх, пальцы сомкнуты</i>

4.	«Пропеллер» И.п. стойка ноги врозь руки к плечам. Круговые движения локтями (вперед – назад, одним локтем и т.д.), с поворотом туловища вправо-влево	6 раз	<i>Без рывков</i>
5.	«Наклоны» И.п. стойка ноги врозь руки на поясе. 1 - наклоны влево 2 – и.п. 3 наклон вправо, 4 – и.п.	5 раз	<i>Точно в сторону Наклон на выдохе</i>
6.	«Топорик» И.п. широкая стойка, руки вверх, пальцы рук скрестили (замочек). 1- Наклон – выдох, 2 - И.п. – выдох.	6 раз	<i>Во время наклона сказать: «У-ух!» Колени стараться не сгибать</i>
7.	«Насосы» И.п. Основная стойка. Руки согнуть у груди, локти в стороны Приседание: 1 – присели (выдох), руки выпрямить вниз. 2 – и.п. (вдох) «Кузнечики» И.п. Основная стойка. Прыжки на носках, на одной ноге, на другой.	6 раз 10 прыжков повторить 2 раза	<i>Спина прямая, голову не опускать Следить за правильным дыханием Легко, с мягким приземлением на носки</i>
III. Заключительная	Ходьба по кругу (восстанавливая дыхание) ходьба на месте. Упражнение на дыхание: «Радуга, обними меня» Вдох – руки в стороны Выдох – обнять себя руками	1 мин.	<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>

Комплекс № 2. Тема: «Морское путешествие» 4 неделя мая

№	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.	«Где корабль?» И. П.: основная стойка, руки на поясе 1- поворот головы вправо, приставить руку «козырьком» ко лбу, 2- и. п., то же в другую сторону.	6 раз	<i>Движения головы спокойные, без рывков</i> <i>Пальцы вместе</i>
	2. «Багаж» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз, 1- кисти рук сжать в кулаки, 2 - обе руки с усилием поднять в стороны, 3 – опустить руки вниз, 4 – и.п.	6 раз	<i>С мышечным напряжением</i>
	3. «Мачта» И. П.: ноги на ширине плеч, руки на поясе 1- поворот вправо, правую руку за спину, левую – на правое плечо, 2- и.п., то же в левую сторону.	По 4 раза в каждую сторону	<i>Точно в сторону</i> <i>Поворот - выдох, исходное положение - вдох</i>
	4. «Волны бьются о борт корабля» И. П.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз 1- 8 – круговые вращения руками вперед и назад.	6 раз	<i>Пальцы сжать в кулаки</i>
	5. «Драим палубу» И. П.: ноги на ширине плеч, руки внизу 1 - наклон вперед, руки в стороны, 2 – 6 – махи руками вправо-влево, стараясь коснуться противоположного носка, 7 – руки в стороны, 8 – и.п.	7 раз	<i>Колени не сгибать, руки прямые, пальцы сомкнуть</i>

6.	«А когда на море качка» И. П.: ноги вместе, руки внизу 1 – выпад вправо, руки в стороны, 2 – и.п., то же влево.	По 4 раза в каждую сторону	<i>Руки прямые, выпад точно в сторону, на выдохе.</i>
7.	«Радуемся возвращению на берег» Прыжки в чередовании с ходьбой	15 прыжков в чередовании с ходьбой *2 раза	<i>На носках, с мягким приземлением</i>
III. Заключительная	Ходьба по кругу или на месте, с плавными волнообразными взмахами руками в стороны	1 мин.	<i>Восстанавливаем дыхание.</i>