

Комплекс утренней гимнастики для детей 4-5 лет

«С приветом по планетам...»

Оборудование: гимнастический коврик или одеяло, проверить, чтобы оно не скользило по полу.

Задания в прыжках выполнять строго на коврике, лучше в спортивной обуви.

Можно включить ритмичную музыку, это будет способствовать интересу ребёнка.

1. Занимательная разминка «Лунатики»

- ходьба *на месте*, активно задействуем руки
- ходьба по коврику взад-вперёд *на носочках* руки вверх
- ходьба *полуприсев*, руки на поясе
- ходьба *«шагоход»*: на высоких четвереньках (с опорой на ладони и ступни) вокруг коврика 1-2 круга
- ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений: медленный вдох через нос руки поднять через стороны до линии плеч, выдох через рот, руки опускаются вдоль тела – повторить 3-4 раза.

2. Точечный массаж и дыхательная гимнастика «для настоящих космонавтов»

(сидя на коврике, ноги скрестив «по-турецки»)

- «моем» кисти рук (круговые вращения сначала правая рука гладит левую, затем, наоборот).
- указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки; повторить другой рукой
- «Лебединая шея». Легко поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку
- вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот

несколько раз зевнуть и потянуться

3. Общеразвивающие упражнения

(каждое упражнение выполняется по 4-6 раз)

- И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз.
- И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение.
- И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.
- И. п. – лёжа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение.
- И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжком ноги врозь – ноги вместе на счет 1–8. Повторить 2–3 раза.
- Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

4. Упражнение на дыхание «Космонавты»

Шлем, скафандр надеваем, (вдох самопроизвольный, скользящим движением снизу вверх надевают скафандр, шлем)

Ш-ш-шик (выдох),

Вжик (застёгивают молнию - выдох),

Герметичность проверяем. (проверяют герметичность – повороты головы с выдохами в стороны, коротко «ш»).

Здоровье в порядке, спасибо, зарядке!