

Комплекс утренней гимнастики для детей 5 – 8 лет

«Зарядка для космонавта»

Оборудование: гимнастический коврик или одеяло, проверить, чтобы оно не скользило по полу, кубики любые др. невысокие предметы, можно разные.

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

Можно включить ритмичную, подходящую к теме, музыку, это будет способствовать интересу ребёнка.

1. Занимательная разминка «Лунатики»

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

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

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

- «моем» кисти рук (скользящие круговые вращения сначала правая рука гладит левую, затем, наоборот, левая гладит правую)
- указательным и большим пальцем надавливаем на каждый ноготь другой руки; повторить другой рукой
- поглаживаем нос от ноздрей к переносице
- средними пальцами надавливаем на ушные козелки

- поглаживаем двумя руками шею от грудного отдела к подбородку
- игра «Весёлый инопланетянин»: вдох свободный, через нос на выдохе произносить звук «З-з-з». Ребёнок должен представить, что инопланетянин присел на руку, на ногу, на нос. Необходимо помочь ребёнку направить внимание на нужный участок тела
- несколько раз зевнуть и потянуться

3. Общеразвивающие упражнения

- И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–8 раз)
- И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).
- И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пальцами рук носка правой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же, но коснуться носка левой ноги (по 6 раз).
- И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вверх-вперед (угол); 2 – исходное положение. Плечи не проваливать (5–6 раз).
- И. п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь руки в стороны; 2 – исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1–8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между ними.
- Ходьба на месте с восстановлением дыхания.

4. Упражнение в прыжках «Гуляем по луне»

Прыжки через, положенные на пол (лучше на скользящий коврик), невысокие предметы 4-6 штук, например, кубики (расстояние между ними 50 см). Прыжки выполняются без паузы. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги.

5. 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!