

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

«АРМЕЙСКАЯ ПОБУДКА»

1. Пробуждение (1 минута)

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку!

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинку ровненько держите!

2. Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)

Раз – два!

Три – четыре!

Три – четыре!

Раз – два!

Кто шагает дружно в ряд?

Боевой отряд ребят!

Раз в – ногу!

В ногу – раз!

Нас много!

Много нас, мы хотим сильнее быть, чтобы родине служить!

3. Бег (1 минута)

4. Обще-развивающие упражнения (5 минут)

«Ладони к плечам». И.п. - ноги слегка расставить, руки опущены. Руки к плечам, пальцами коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в ил. (6 раз).

«*Наклонись и выпрямись!*». И.п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вперед, руки отвести назад - вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и.п. (6 раз).

«*Птички*». И.п. - ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как клюет птица, произнести: «Клюю-клюю!». Вернуться в и.п. (6 раз).

«*Мячики*». И.п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Восемь-десять подпрыгиваний, столько же шагов. Прыгать легко, мягко (4-5 раз).

5. Дыхательная гимнастика (1 минута) «Нам весело!». И.п. - ноги врозь, руки опущены.

Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п., на выдохе произнести: «Ве-се-ло!».

6. Упражнения с бросовым материалом (1 минута) шишки.

7. Водные процедуры (2 минуты)

Давайте же мыться, плескаться,

Купаться, нырять, кувыркаться

В ушате, в корыте, в лохани,

В реке, в ручейке, в океане,

И в ванне, и в бане,

Всегда и везде

Вечная слава воде!