

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА



Для чего нужна зарядка?

**Это вовсе не загадка,
Чтобы силу развивать
И весь день не уставать.**

Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег змейкой, по диагонали. Ходьба.

Упражнения без предметов

1. «Запястье» (кинезиологическое упражнение). Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).
2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).
3. «Зонтик» - ноги врозь, руки на поясе- наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; ; - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз;. (8 раз).
4. «Присядем!». - руки на поясе. 1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 (8 раз).
5. «Самолет готовится к полету». стоя на коленях, руки внизу. 1-2 - поворот вправо, руки в стороны; 3-4 5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - (8 раз).
6. «Самолет». - лежа на животе, руки вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 -(4 раза).
7. «Уголок». - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - (6 раз).
8. «Прыжки». - . Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).
9. «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

Гимнастика пробуждения

Мы проснулись, потянулись
Сделали зарядку!



В гостях у Солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в комнате. Игрет спокойная музыка. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Мама: Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закрой их. Он побежал дальше по лицу, нежно погладь Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладь его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Вставай и давай поиграем с солнечным зайчиком.

(Ребенок встает с кровати.)

«Улыбнись Солнышку»

И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с Солнышком».

И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами»

И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке»

И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

(Проводятся закаливающие процедуры.)