

Уважаемые родители!

Наступило лето - пора свежего воздуха и солнечных дней. А чтобы начало дня было бодрым и позитивным, мы предлагаем Вам проводить утреннюю гимнастику, по возможности, на свежем воздухе (в парке, сквере, во дворе, у водоема).

После комплекса утренней гимнастики советуем Вам вместе с детьми провести обтирание влажным махровым полотенцем. Такие закаливающие процедуры пойдут на пользу организму, укреплению иммунитета.

(Напоминаем, что один комплекс утренней гимнастики берется на две недели)



Комплекс утренней гимнастики №1 (июнь)

Вводная часть:

1. Ходьба на месте, на пятках, руки на пояс - (20 сек)
2. Ходьба на месте, на носках, руки согнуты в локтях - (20 сек)
3. Ходьба на месте, на внутренней стороне стопы, руки свободно - (20 сек)
4. Ходьба на месте, на внешней стороне стопы, руки свободны - (20 сек)
5. Бег на месте, руки согнуты в локтях - (имитация бега в среднем, затем в быстром темпе) – (1- 2 минуты)
6. Бег на месте, с захлёстыванием голени, руки согнуты в локтях (15 – 30 сек)

Основная часть

1. «Большие колеса». И.П.: ноги слегка расставить, руки вниз. Последовательное вращение прямых рук в лицевой плоскости вперед. То же, вращение рук назад. Спину держать прямо, голову не опускать. Повторить 4—5 раз по 6—8 движений.
2. «Насос». И.П.: ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—2 — наклон вправо (влево), скользя правой (левой) рукой по бедрам, произнося «ш-ш-ш», правую (левую) руку к подмышке; 3—4 — И.П. Ноги не сдвигать и не сгибать. Повторить 4—6 раз.
3. И.П.: О.С. 1—2 — поднимаясь на носки, плавно руки вверх, потянуться; 3—4 — плавно руки вниз. Повторить 8 раз.
4. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо, руки вверх; 3—4 — И.П. То же, влево. Повторить 5 раз.
5. И.П.: О.С. руки на пояс. 1—2 — плавно правую (левую) руку в сторону, одновременно правую (левую) ногу вперед на носок. Спину держать прямо. Повторить 6—8 раз.
6. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 20 подскоков на правой (левой) ноге, другая прямая вперед, носок тянуть. Повторить 3—4 раза, чередуя с ходьбой.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение



Комплекс утренней гимнастики №2 (июнь)

Вводная часть:

1. Ходьба на месте, на пятках, руки на пояс - (20 сек)
2. Ходьба на месте, на носках, руки согнуты в локтях - (20 сек)
3. Ходьба на месте, на внутренней стороне стопы, руки свободно - (20 сек)
4. Ходьба на месте, на внешней стороне стопы, руки свободно - (20 сек)
5. Бег на месте, руки согнуты в локтях - (имитация бега в среднем, затем в быстром темпе) – (1- 2 минуты)
6. Бег на месте, с захлёстыванием голени, руки согнуты в локтях (15 – 30 сек)

Основная часть

1. И.П.: ноги врозь, руки на пояс. Рывки прямыми руками назад (3—5 раз) — пауза. Голову не опускать. Повторить 4—6 раз.

2. И.П.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1—3 — пружинистые наклоны вперед, касаясь руками пола; 4— И.П. Ноги не сгибать. Повторить 8 раз.

3. И.П.: О.С. руки на пояс. Поочередно прямую ногу вперед на носок, пяткой внутрь, вернуться в И.П. То же, приседая на другой ноге. Повторить 8 раз.

4. И.П.: ноги врозь, руки за спиной. 1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь; 3—4 — И.П.

Повторить 5 раз. Ноги не сгибать.

5. И.П.: О.С. 10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой.

6. «Потягивание». И.П.: О.С. 1—4 — плавно руки через стороны вверх, потянуться, подняться на носки, посмотреть на руки; 5—8 — медленно опустить руки вниз, сказать «в-н-и-з». Повторить 4—6 раз.

Заключительная часть: Дыхательное упражнение

ОБТИРАНИЕ

Процедура обтирания:
полотенце,
зубку или специальную
рукавичку из материи
смачивают
в воде и слегка отжимают,
затем последовательно
производят обтирание рук
(от пальцев к плечам), шеи, груди, живота,
спины и ног. После этого тело
растирают сухим жёстким полотенцем до покраснения и
появления приятного ощущения теплоты.



