Рекомендации для родителей по проведению утренней гимнастики вместе со своими детьми возраст 5-6 лет

#СИДИМДОМА

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «ВОРОБЬИ-ВОРОБУШКИ»

Вводная часть: ходьба обычная друг за другом (10сек.), ходьба на носках (10сек.), медленный бег на месте (15сек.), ходьба друг за другом (10сек.) Построение в круг.

Дыхательная гимнастика: «Ах». Вдох, задержать дыхание, выдыхая произнести: «а-а-а-ах». Повторить 2 раза.

Основная часть:

Упражнение «Воробышки машут крыльями».

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки развести в стороны, помахать всей рукой и кистью руки. Спрятать руки за спину. Темп умеренный. Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела». (Повторить 7 раз.)

Упражнение «Спрятались воробышки».

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в исходное положение. Темп умеренный. Указание детям: «Хорошо выпрямитесь». (Повторить 7 раз.)

Упражнение «Воробышки дышат».

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «ч-и-и-и-р-и-и-к», постукивая пальцами по крыльям носа. Темп медленный. Указание детям: «Вдох должен быть короче выдоха». (Повторить 7 раз.)

Упражнение «Воробышки греются на солнышке».
И.п.- лежа на спине, руки, на полу над головой. Повернуться на живот. Вернуться в исходное положение. Темп быстрый. (Повторить 7 раз.)
Упражнение «Воробышки радуются».
И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены, 8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.
Указание детям и родителям: «Прыгайте легко и высоко».
Заключительная часть: ходьба друг за другом.

Здоровье в порядке?
Спасибо зарядке!

Подготовила: инструктор по ФК
МБДОУ ДС «Весна» г. Волгодонска
Ничипоренко О.В.