

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ «ПРОСНИСЬ И УЛЫБНИСЬ!»

Цель: разбудить организм, поднять настроение, подготовить мышцы к активному дню.

Время проведения: через 15-20 минут после пробуждения.

Продолжительность: 7-10 минут.

ВАЖНО:

Создайте атмосферу: включите бодрую, веселую музыку, откройте форточку для притока свежего воздуха.

Начните с ходьбы (1-2 минуты):

«Пройдитесь, как медвежонок» — обычная ходьба на месте.

«А теперь как лисичка» — ходьба на носочках, руки на поясе.

«А теперь как уточка» — ходьба на пятках.

«Побежали, как зайчики!» — легкий бег на месте.

Основная часть «Сильные и ловкие» (5-6 минут):

«Вырастаем большими»: Ноги на ширине плеч. На вдохе медленно поднимите руки через стороны вверх, сильно потянитесь. На выдохе — опустите руки. Повторите 5 раз.

«Часики»: Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклоны головы: к правому плечу («тик»), прямо, к левому плечу («так»). Сделайте по 4 наклона в каждую сторону.

«Ветряная мельница»: Ноги шире плеч. Наклоны туловища: тянемся правой рукой к левой ноге, затем левой рукой к правой ноге. Сделайте по 4 наклона к каждой ноге.

«Пружинки»: Приседания. Руки вытянуты вперед. Спина прямая! Сделайте 5-6 приседаний.

«Весёлые прыжки»: Прыжки на двух ногах на месте. Чередуйте: 5 прыжков, 5 шагов на месте. Повторите 2-3 раза.

Завершение (1 минута):

Спокойная ходьба на месте.

Дыхательное упражнение: Медленный глубокий вдох через нос, поднимая руки вверх. Медленный выдох через рот («ха-а-а»), опуская руки. Повторите 3 раза.