

Предлагаю зарядку по возрастам.

Первая младшая группа

Ходьба и бег на месте или по коридору в квартире (можно под музыку) – 15 – 20 секунд

Упражнение № 1. «Часики идут»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вниз

1-мах руками вперед, сказать «тик»

2-мах руками назад, сказать «так» повторить 4-5 раз

Упражнение № 2. «Часы бьют»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон вперед, сказать «бом» повторить 4-5 раз

Упражнение № 3. «Пружинка лопнула»

И.п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе

1- присесть, руки положить на колени повторить 5-6 раз

Упражнение № 4.

И.п.- стоя, ноги врозь, руки на поясе

1-8-прыжки на месте на двух ногах повторить 2 раза

Вторая младшая группа

Ходьба и бег на месте или по коридору в квартире (можно под музыку) – 20 – 30 секунд

Упражнение № 1. И.п.- ноги врозь, руки вдоль туловища

1- руки в стороны

2- руки за голову

3- руки в стороны повторить 4 раза

Упражнение № 2. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-руки в стороны

2- наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног

3- выпрямиться, руки в стороны повторить 4 – 5 раз

Упражнение № 3. И.п.- стойка на коленях, руки на поясе

1- наклон вправо (влево) повторить 5 - 6 раз

Упражнение № 4. И.п.- о.с, руки на поясе

1- согнуть правую (левую) ногу в колене

2-3- равновесие на одной ноге повторить 2-3 раза

Упражнение № 5. И.п.- о.с, руки на поясе

1-8 прыжки на месте

9-16 ходьба на месте повторить 2-3 раза

Средняя и старшая группа

Игровое упражнение «Найди своё место!». По сигналу ребёнок и родитель разбегаются по всей квартире, через 10-15 секунд родитель говорит: «Найди своё место!», каждый играющий занимает своё место заранее обозначенное (рядом с кроватью, со столом, на коврик и т.д.). Повторить 2-3 раза.

Упражнение № 1. И.п.– о.с., руки вдоль туловища.

1- руки вверх, подняться на носки

2- вернуться в исходное положение повторить 5-6 раз

Упражнение № 2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны

1 – руки за голову

2 – наклон вниз, коснуться руками правой ноги

3 – выпрямится, руки в стороны

4 – исходное положение

5 – 8 тоже к левой ноге повторить 6 -7 раз

Упражнение № 3. И.п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе

1 – поворот туловища вправо, правую руку отвести назад

2 - исходное положение

3 – 4 то же в другую сторону повторить 4 -5 раз

Упражнение № 4. И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

- 1 – присесть, колени развести в стороны, руки вперёд
2 -- исходное положение повторить 8 - 9 раз
Упражнение № 5. И.п. – о.с., руки на поясе
1 -Прыжок ноги врозь, руки в стороны повторить 2-3 раза

Подготовительная к школе группа

Ребёнок и родитель ходят по квартире. По сигналу «двое» (берутся за руки и ходят вдвоём), по сигналу «один» (расходятся), по сигналу «горячо» идут на носках, по сигналу «холодно» - полуприсядь или полным приседе.

Выполняем упражнения с предметом - можно взять малый мяч, игрушку (киндер сюрприз), ластик и т.д.

Упражнение № 1. И.п.- о.с., мяч в правой руке

- 1- руки к плечам
2-руки вверх, переложить мяч в левую руку
3-руки к плечам повторить 5-6 раз

Упражнение № 2. И.п.- стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке

- 1-руки в стороны
2- наклон вниз, переложить мяч под коленом в левую руку
3-выпрямиться, руки в стороны
4-исходное положение
5-8 то же, переложить мяч под коленом в правую руку повторить 5-6 раз

Упражнение № 3. И.п. - пятки вместе, носки врозь, мяч в правой руке

- 1-присесть, руки вперёд, переложить мяч в левую руку
2-встать
3-4 присесть, руки вперёд, переложить мяч в правую руку повторить 6-8 раз

Упражнение № 4. И.п. - стоя на коленях, мяч между колен, руки на поясе

- 1- сесть на пятки, руки вперёд
2- исходное положение повторить 8-9 раз

Упражнение № 5. И.п. - сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади

- 1-3 подняв ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его руками
4-вернуться в исходное положение повторить 6-7 раз

Упражнение № 6. И.п. – о.с., мяч в правой руке

- 1-4 прыжки на правой ноге
1-8 ходьба на месте, переложить мяч в левую руку
1-4 прыжки на левой ноге
1-8 ходьба на месте, переложить мяч в правую руку повторить 2-3 раза

Выполняйте зарядку каждый день перед завтраком и будьте здоровы! С Вами инструктор по физкультуре детского сада 27 Туровцева Ольга Владимировна!