

Утренняя гимнастика в стихах

Подготовила инструктор по физической культуре
Дорофеева Светлана Юрьевна

В наше время обстоятельства складываются таким образом, что значительную часть времени взрослые и дети должны проводить дома вместе.

Очень важно организовать это время с пользой для здоровья и укрепления детско-родительских отношений. А в сложившихся обстоятельствах легче преодолеть период самоизоляции.

Я предлагаю вам комплекс утренней гимнастики для детей в стихотворной форме. Это сделает процесс более интересным. Ребенок будет с удовольствием делать упражнения, описанные в стихах.

Предложенные ниже комплексы отлично подойдут для детей от 3 до 7 лет. Простые, но эффективные упражнения не вызовут затруднения.

Можете посоветоваться с ребенком и оставить только те упражнения, которые понравились больше всего. А потом, постепенно, добавлять оставшиеся.

Самое главное, чтобы ребенок был заинтересован. Если ему не нравится тот или иной компонент, можно его исключить. Закончить комплекс можно глубокими вдохами и выдохами.

Выполняется утренняя гимнастика для детей до приема пищи, в хорошо проветренном помещении.

Будьте здоровы!

1

Зелёная лягушка,
Весёлая квакушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.



2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.



6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.



7

Очень уж любит
Лягушка скакать,
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли,
Можно нам и поиграть,
Как лягушка покричать.



КОМПЛЕКС № 2

1

Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,
Быстро убегает,
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.

