

Утренняя зарядка для дошкольников

СРЕДНЯЯ ГРУППА

Данный комплекс можно использовать для зарядки и с самыми маленькими детьми. Просто в этом случае все упражнения давайте в игровой форме. Например, идем по дорожке (ходьба), бежит лошадка (с подъемом коленей), срывает яблочки (тянем поочередно вверх правую и левую руки).



Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



2

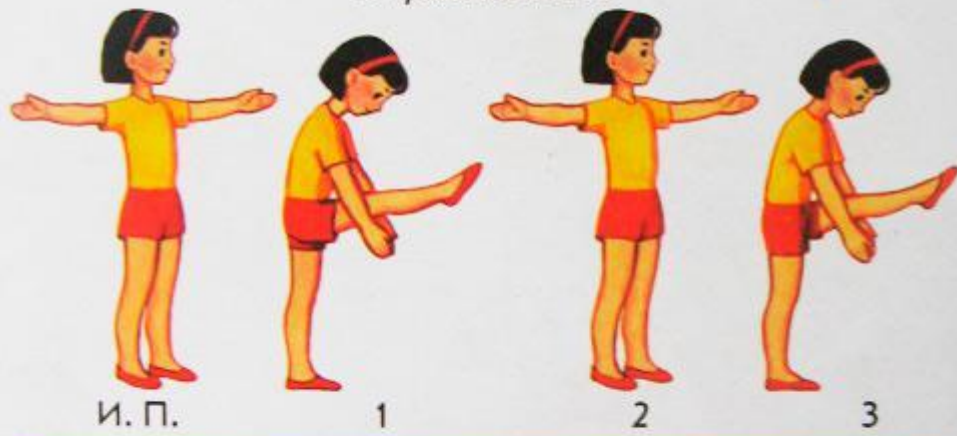


3

Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12



Комплекс упражнений с мячом

Комплекс зарядки для детей средней группы

1. "Мяч вверх"

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч держать двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - руки с мячом вверх, прогнуться, посмотреть на мяч.

2 - вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза.

2. "Наклоны с мячом"

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены.

Выполнение: 1 - поднять мяч вверх.

2 - вернуться в и.п.

3 - наклон вниз.

4 - вернуться в и. п.

Повторить: 8 раз.

3. "Поворот с мячом"

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, прямые руки с мячом впереди.

Выполнение: 1 - поворот в правую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать.

2 - вернуться в и.п.

3 - поворот в левую сторону, ноги не двигаются, руки с мячом не опускать.

4 - вернуться в и. п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону.

4. "Приседание"

И.п.: ноги параллельно, мяч держим двумя руками внизу.

Выполнение: 1 - присесть; мяч в прямых руках перед собой; спину держать прямо; смотреть вперед.

2 - вернуться в и.п.

Повторить: 8 раз.

5. "Переложим мяч"

И.п.: ноги параллельно, обе руки опущены вниз, в правой - мяч.

Выполнение: 1 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку.

2 - вернуться в и. п. (мяч в левой руке).

3 - поднять обе руки вперед, переложить мяч в правую руку.

4 - вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

6. "Попрыгаем как мячики"

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

Выполнение: Прыжки на месте на двух ногах. (на правой, на левой)

Повторить: по 8 раз.

Комплекс упражнений с кубиками

Комплекс зарядки для детей средней группы

1. «Кубик о кубик».

И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной в опущенных руках

Выполнение: 1.Переместить кубики вперед, стукнуть кубик о кубик.

2.Вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

2. «Наклон».

И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью.

Выполнение: 1. Сделать наклон туловища вперёд, руки с кубиками развести в стороны.

2. Вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

3. «Горка».

И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1. Согнуть ноги в коленях – «горка».

2. Вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

4. «Брёвнышко».

И.п.: Лёжа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой выпрямлены.

Выполнение: 1. Повернуться на бок.

2. повернуться на живот.

3-4. Вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз. Стараться не помогать руками и ногами.

5. «Подскоки».

И.п.: Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8–10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 4 раза.

Комплекс упражнений на стульчиках

Комплекс зарядки для детей средней группы.

1. **И.п.:** сидя на стуле, ноги параллельно, руки опущены вниз.

Выполнение: 1. Поднять руки в стороны.

2. Опустить вниз, вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

2. **И.п.:** сидя на стуле, одна нога выпрямлена вперед, другая под стулом

Выполнение: 1. Левая нога выпрямлена вперед, правая – под стулом.

2. Нога выпрямлена вперед, левая – под стулом.

Повторить: 5-6 раз.

3. **И.п.:** сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: 1. Наклон вправо.

2. Вернуться в исходное положение.

3. Наклон влево.

4. Вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

4. **И.п.:** стоя на четвереньках, сиденье стула – под животом ребенка.

Ребенок опирается на руки и на колени.

Выполнение: 1. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 1 сек. (вдох).

2. Вернуться в исходное положение. (выдох)

3. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 2 сек. (вдох).

4. Вернуться в исходное положение. (выдох)

5. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 3 сек. (вдох).

6. Вернуться в исходное положение. (выдох)

7. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 2 сек. (вдох).

8. Вернуться в исходное положение. (выдох)

9. Выпрямить руки и ноги, удерживать себя на стуле 1 сек.

(вдох).

10. Вернуться в исходное положение. (выдох)

Повторить: 1 раз.

5. **И.п.:** стоя за стулом, ноги параллельно, руки на спинке стула.

Выполнение: 1. Присесть.

2. Встать, вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

6. **И.п.:** сидя на стуле, сомкнутые ноги выпрямлены – находятся на полу, руки в упоре с боков сиденья стула.

Выполнение: 1. Поднять правую ногу вперед-вверх.

2. Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

3. Поднять левую ногу вперед-вверх.

4. Опустить ногу, вернуться в исходное положение.

Повторить: 5-6 раз.

7. **И.п.:** стоя около стула, ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с ходьбой.

Повторить: 2 серии по 10 прыжков.

Комплекс упражнений с ленточками

Комплекс зарядки для детей средней группы

1. «Волнь».

И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1. руки с ленточками вперед.

2-3. движение одновременно обеими руками вверх-вниз.

Повторить: 4–5 раз.

2.«Наклон».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1. наклон вперед; обе прямые руки с ленточками отвести назад;

голову не наклонять; смотреть прямо; колени не сгибать.

2. вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

3.«Паучки-крестоносцы».

И.п.: лежа на спине, руки с ленточками вдоль тела, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1. одновременно поднять руки и ноги, стараясь делать скрестные махи.

2. вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

4.«Приседания».

И.п.: основная стойка, руки с ленточками опущены вниз.

Выполнение: 1. присесть на носках, колени в стороны; руки с ленточками перед собой.

2. вернуться в исходное положение.

Повторить: 4–5 раз.

5. «Вперёд-назад».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

Выполнение: махи руками: одна рука вперед, другая — назад; спину держать прямо; смотреть перед собой.

Повторить: 8-10 раз.

6. «Прыг-скок».

И.п.: основная стойка, руки с ленточками согнуты перед грудью.

Выполнение: 8 прыжков на двух ногах. (можно изменять положение рук)

Повторить: 3 раза, чередуя с ходьбой.