Уважаемые родители, вам предоставляется бодрящая утренняя зарядка для пробуждения детей.

Утренняя зарядка для средней группы

1. Мы с тобой с утра проснулись,  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки внизу)*  
   Хорошенько потянулись.  
   *(Поднимая руки через стороны вверх, встать на носки и потянуться)*  
   Потянулись раз и два,  
   Потянулись раз и два.  
     
   2. Чтоб проснулась голова,  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
   Наклонили раз и два.  
   *(Поочередные наклоны головы вправо и влево)*  
   Наклонили раз и два.  
     
   3. И ладошки чтоб проснулись,  
   Хлопнем, хлопнем,  
   Встрепенулись.  
   Хлопнем, хлопнем,  
   Встрепенулись.  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вперед, ладони вместе. Выполнить два хлопка руками, затем, поднимая руки вверх, встряхивать кистями рук)*  
     
   4. Чтобы ровною была  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
   Наша слабая спина,  
   *(Поочередные наклоны туловища вправо и влево)*  
   Наклонимся раз и два,  
   *(Затем повороты вправо и влево)*  
   Повернемся раз и два.  
     
   5. Чтобы ноги не устали,  
   (*И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
   Мы присели -встали, присели-встали.  
   *(Выполнять присед, руки вперед)*  
   Присели раз и встали два.

Присели раз и встали два  
  
6. Чтоб проснулись мы все вместе,  
*(И.П. – ноги на ширине плеч, руки на поясе)*  
Делаем прыжки на месте.  
*(Прыжком – ноги врозь, прыжком – ноги вместе)*  
Ноги врозь и ноги вместе.  
Ноги врозь и ноги вместе.  
  
7. Чтобы с раннего утра  
Вся проснулась детвора,  
Ждет нас новая игра.  
*(И.П. – ноги на ширине плеч. Поднимание рук через стороны вверх – вдох, Опускание рук – выдох. )*

Комплекс 2

1. Приходи на стадион  
   *(Ходьба с высоким подниманием колен)*  
   Сделаем зарядку.  
   Будешь ты как чемпион  
   Будет всё в порядке.  
     
   2. Как боксёр боксируй ловко  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, левая впереди. Имитация движения рук вперед-назад )*Резкие движения.  
   Вот и будет тренировка.  
     
   3. Кролем плаваем в бассейне  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч)*  
   Быстро и умело.  
   *(Поочерёдные круговые движения прямыми руками)*  
   Как пловцы гребём руками  
   *(вперёд и назад)*  
     
   4. Как пружинки целый день  
   *(И.П. – ноги шире плеч)*  
   Наклоняться нам не лень.  
   *(Наклоны к левой ноге, между ног, к правой)*  
   Гнёмся, гнёмся – не устали,  
   Наклонились мы и встали.  
     
   5. Штангист поднимает тяжелую штангу  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки к плечам)*  
   И делает он присед.  
   *(Присед )*  
   И будет он сильным, и будет он первым,  
   Лишь только приложит старание.  
     
   6. Будем мы внимательны,  
   Будем замечательны.  
   Будем, будем мы стараться  
   И не будем ошибаться.  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.  
   1 – правую руку на пояс, 2 – левую на пояс,  
   3 – правую на плечо, 4 – левую на плечо.  
   5 – правую вверх, 6 – левую вверх.  
   7-8 – два хлопка над головой.  
   9-14 – в той же последовательности вниз.  
   15-16 – два хлопка сбоку по бедрам)*  
     
   7. Лыжник, лыжник покажи  
   *(И.П. – левая нога впереди, правая сзади, руки наоборот)*  
   Нам крутые виражи.  
   Чтоб соседа обойти,  
   *(В прыжке смена ног и рук)*  
   Первым к финишу прийти.  
     
   8. Здоровье в порядке –  
   Спасибо зарядке!  
   *(И.П. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимая руки вверх и опуская их вниз, выполнять вдох и выдох)*