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)*