

Комплекс упражнений для утренней гимнастики

1. Из стойки ноги врозь или в движении вращения головы влево и вправо, повороты головы, наклоны головы вверх и вниз. Дыхание не задерживать. Выполнять 25-30 сек.

2. Ходьба на месте с одновременным вращением вперед и назад прямых рук. Выполнить по 6—8 кругов в обе стороны. Дыхание не задерживать.

3. Бег на месте в спокойном темпе 1,5 -2 минуты с последующим переходом на ходьбу до восстановления дыхания.

4. Из стойки ноги врозь, руки на пояс. Выполнить вращения таза вправо и влево. Повторить 5-6 упражнение раз влево и вправо.

5. Из положения лежа на спине сесть с наклоном вперед, затем обратно. Повторить упражнение 10-16 раз.

6. Подскоки на месте. Выполнить 2 подхода по 25-50 прыжков.

7. Глубокие вдохи и выдохи. 10-12 раз

8. Из основной стойки, руки в стороны присед, коснуться пола около носков пальцами рук, совершить выдох. С плавным махом рук выпрямится в стороны назад, немного прогнуться, вдох. Повторить 10—17 раз.

9. Во время ходьбы или из стойки ноги врозь вращение головы вправо и влево, поворо-




Движение—это жизнь!

**Занимайтесь физкультурой,
делайте утреннюю зарядку,
следите за осанкой,
играйте в подвижные игры!!!**

8(42149)5-25-46
<http://\gorod-detstva.ipk.ru>
Detstva-gorod@mail.ru

ЦРТДиЮ



**Проект
«Физкульт-
привет!»**

**Подготовили
обучающиеся
объединения
«Лечебная
физкультура»**

Педагог:

Зырянова М. В.

2016 г.

► Физкультминутки

Быстро встали, улыбнулись.
Выше, выше потянулись!
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите.
Вправо – влево повернитесь,
Рук коленями коснитесь.
Сели – встали, сели встали
и на месте побежали
(Алина Михайличенко)

Поднимаем выше руки
Нам сегодня не до скуки
Побежали наши ноги
Быстро- быстро по дороге
Мы устали – отдохнем
И опять писать начнем.
(Патрин Сергей)

Рано утром я встаю
На ЛФК бегом бегу
Разминаю ручки, ножки
Будем мы туда ходить,
Чтоб здоровенькими быть!
(Козко Кристина)

Вышел клоун на арену,
Поклонился всем со сцены
Вправо, влево и вперед.
Поклонился всем как смог
(Радишевский Марк)

Подвижные игры

Подвижная игра «Статуя»

Правила игры: водящий бегаёт за участниками игры, пытается их осалить. Безопасное положение для игроков – изобразить из себя *статую*: руки на пояс, спина прямая, голова приподнятая. Принявший такую позицию защищён: его пятнать нельзя.

Вариант игры: статуя может быть другой. Например, руки к плечам, голова приподнята. Главное условие – прямая спина. Дети заранее договариваются, какой будет фигура статуи.

Игра «Магазин игрушек»

Все участники игры выстраиваются у стены. Они- игрушки: девочки – куклы, мальчики роботы. Условие: игрушки в магазине только красивые, у все них правильная осанка. Все принимают положение правильной осанки. Водящий игры – «продавец», подходит к игрушкам и проверяет правильную осанку, затем выходит из магазина, обещая скоро вернуться. Игрушки, оставшись без присмотра, начинают ходить по залу, рассматривать друг друга, могут разговаривать, делать разные движения, но с условием сохранения правильной осанки. Продавец через некоторое время делает предупредительный сигнал и вскоре заходит в зал. Все должны оказаться на своих местах. Он идет и проверяет правильную осанку. Выбирается новый водящий, игра повторяется.

Вариант игры: Можно включить покупателя, который приходит и выбирает самые стройные и красивые игрушки. В течение игры желательно несколько раз сменить продавца и покупателя.

Комплекс упражнений

с обручем

1. И.п. Ноги врозь, обруч спереди удерживается руками. Выполнять наклоны вперед.
2. И.п. стоя ноги врозь, обруч за спиной удерживается кистями рук. Выполнять наклоны вперед.
3. И. п. Ноги на ширине плеч, обруч удерживается горизонтально прямыми руками. Выполнять наклоны в стороны.
4. И.п. стоя на коленях, палка прижата к груди. Выполнять наклоны туловища вправо и влево, стараться коснуться концом палки пола.
5. И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой. Выполнять махи ног вперёд, стараться коснуться стопой палки.
6. И.п. Лежа на спине, руки с палкой перед собой., ноги согнуть в коленях. Выполнять наклоны коленей вправо влево.

