

Комплекс утренней гимнастики «Осенние сапожки»

1. Ходьба по кругу под текс:

*Шагают дружно наши ножки,
На них — красивые сапожки!
Идут сапожки по дорожке,
В них по лужам — тоже можно!
Не промокнув в дождь сапожки,
Сухими будут наши ножки!*



2. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз.
1-2. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши.
3-4. Вернуться в и. п.
Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на поясе.
1-2. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности),
3-4. выпрямиться, вернуться в и. п.
Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину.
1-2. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек,
3-4. встать, выпрямиться, вернуться в и. п.
Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.
Повторить 2—3 раза.

5. «Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз.
1-2. Руки в стороны, глубокий вдох носом.
3-4. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали».
Повторить 3—4 раза.

Игра малой подвижности «Ровным кругом»

*Ровным кругом в красивых сапожках
Идем мы по ровной дорожке.
Дружно шагаем, за шагом шаг.*

Стой на месте, дружно вместе сделаем вот так!

Ребенок останавливается и выполняет движение по вашему образцу.
Например: руки на поясе, приседают или наклоняются или выставляют ножку на пяточку.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

