УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Все вы хорошо знаете, что зарядка приносит огромную пользу для каждого ребенка и должна проводиться систематически. Она не требуется никакой подготовки: поднимитесь сами, разбудите малыша (если не он разбудил Вас), откройте форточку, включите музыку и, пожалуйста, набирайтесь бодрости, сил и здоровья.

КОМПЛЕКС «МЫ ПРИШЛИ НА КОСМОДРОМ»

1 упражнение «Вот огромный звездолет, он готовится в полет»

Исходное положение: ноги врозь, руки вниз.

1- 2 подняться на носки, руки через стороны вверх, пальцы рук соединены - вдох;

3 - 4 - и.п., выдох. Повторить 6 - 8 раз.

2 упражнение «Двигатель готов к полету, начинает он работу»

Исходное положение: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз – вдох.

1-4 выполнять последовательные вращательные движения прямых рук вперед - выдох (рука проходит близко к уху и ноге). То же, движения рук назад. Повторить по 4 раза.

3 упражнение «Двигатель пилот прогрел, мотор захлопал, загудел»

Исходное положение: ноги вместе, руки вниз. 1- руки дугами через стороны вверх, хлопок над головой – вдох; 2 - 3- наклон вниз, приближая голову у ногам, хлопок за ними, на выдохе произнести «у-у-у»; 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз.

4 упражнение «Сверкая, вверх летит ракета навстречу звездам и кометам»

Исходное положение: о.с., руки вверх, ладони прижать друг к другу.

1-2 - присесть, колени развести в стороны, руки вперед, ладони вниз - выдох;

3 - 4 и.п., вдох. Повторить 8 – 10 раз.

5 упражнение «Будем дружно подрастать, свои мышцы укреплять»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1-2 - наклон вправо, руки вверх - выдох; 3 - 4 - и.п., выдох. То же в другую сторону. Наклоняться точно в сторону, голову держать прямо. Повторить по 4 раза.

6 упражнение «В космос точно полетим, если очень захотим»

Исходное положение: ноги вместе, руки вниз. Выполнять прыжки: ноги врозь, руки в стороны – ноги вместе, руки вниз. 10-12 прыжков, 8 – 10 шагов на месте.

Повторить 3 - 4 раза.

7 упражнение «Дует сильно свежий ветер на Земле – большой планете»

Исходное положение: ноги врозь, руки вниз.

1-2 - подняться на носки, руки вверх плавно - вдох; 3-4 - и.п., выдох. Повторить 3-4 раза.

ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА «В КОСМОСЕ»

Раз, два, три, четыре, пять, планеты будем мы считать.	*хлопаем в ладоши*
К Солнцу ближе всех Меркурий	*загибаем пальцы на каждое название планеты*
На Венеру полюбуюсь	
Вот Земля — наш дом родной, шар любимый голубой.	
Мимо Марса пролетаю,	
И Юпитер наблюдаю.	
Вот Сатурн и Уран показали кольца нам	
Вот Нептун,	
А вот Плутон, дальше всех от Солнца он.	
Все планеты хороши!	*хлопаем в ладоши*
Полетали от души!	*пальцы сжаты, большой палец вверх*