

Утренняя зарядка для детей 3-5 лет (подборка игровых упражнений)

Общие рекомендации

Медленно показывать движения самим, медленно проговаривая движения словами.

Обыгрывать каждое упражнение весёлыми прибаутками, песнями, звуками, используя темы, близкие и понятные ребёнку. Привлекать к упражнениям любимые игрушки. Хвалить ребёнка за старания.

Длительность зарядки примерно 5 минут. Достаточно, чтобы ребёнок усвоил 2-3 упражнения.

Комплекс «Бабочка»

Встать на носочки и потянуться руками вверх на вдохе. Бабочка проснулась, сладко потянулась.

Опустить руки через стороны, отводя назад, выдохнуть, улыбнуться. Солнцу улыбнулась.

Руки расправить в стороны, согнуть в локтях на уровне плеч, пальцы касаются плеч. Крылышки расправила.

Свести локти перед собой, завести назад. Раз-два, раз-два.

Наклон вправо, выпрямиться. Платишко поправила.

Наклон влево, выпрямиться. Раз-два, раз-два.

Ходьба, переходящая в бег. Полетела на цветок выпить сладкий сок.

Бегать и махать руками, как крыльями. И легко порхая, над травой кружит. А трава от ветра весело дрожит.

Присесть, обхватить ноги руками и наклонить голову вперёд. На лужайке бабочка на цветочек села.

Встать, заложив руки за спину. И цветочную пыльцу аппетитно съела.

Повторить приседание. Аппетитно уплетая аж за обе щёки

Встать. И росой запивала с лепестков осоки.

Руки на пояс, наклоны в стороны. Отраженьем любовалась в капельках росинки. Ах, красивая какая! Словно на картинке!

Руки в стороны, помахать кистями рук. Крылышки свои расправив, полетела дальше.

Бегать по кругу и махать руками, как крыльями. На клубничную поляну, пить нектар, там слаще.

Остановиться, указательный палец к губам. «Тссссс»

Маршировать на месте. Я в руки взял большой сачок, немножко подождал.

Прыгать, тянуться вверх руками, сжимая-разжимая кисти. Теперь прыжок, теперь скачок, я бабочку поймал. Ещё прыжок, ещё скачок, ещё одну поймал.

Сложить ладоши ковшиком и подуть на них. Я ей на крылышки подул, немножко погрузил, потом взглянул, потом вздохнул

Встать на носочки, поднять руки вверх на вдохе. А после — отпустил...

Опустить руки, выдохнуть.

Ещё раз руки вверх и опустить.