ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Комплексы утренней гимнастики

Три комплекса по 5–7 минут. Распечатайте и повесьте на холодильник. Включите весёлую музыку и делайте зарядку вместе с ребёнком — каждый день или чередуя комплексы.

Комплекс 1. «Солнышко просыпается»

1. Потягивания вверх на носочках — 6 раз
2. Наклоны в стороны «Ветерок» — 6 раз
3. Приседания «Грибочки» — 8 раз
4. Прыжки «Зайчики» — 20 раз
5. Дыхание «Шарик надуваем» — 3 раза

Комплекс 2. «Зоопарк»

1. Ходьба «Медведь» на внешней стороне стопы
2. «Кошечка» — прогиб спины на четвереньках — 6 раз
3. «Цапля» — стоим на одной ноге по 10 счётов
4. «Лягушка» — прыжки из приседа — 8 раз
5. «Ёжик» — сгруппироваться и покататься на спине

Комплекс 3. «Геометрическая зарядка»

1. Нарисуй рукой в воздухе круг, квадрат, треугольник
2. Шаги «квадратом»: вперёд, вправо, назад, влево
3. Прыжки на месте столько раз, сколько углов у треугольника
4. Стань «звездой» — ноги и руки широко
5. Свернись «кругом» и отдохни