

Утренняя гимнастика, посвящённая празднику Дню Победы.

4-7 лет

Зарядка для детей – это заряд бодрости, залог здоровья и хорошего настроения. Если научить ребенка выполнять нехитрый комплекс гимнастических упражнений, можно укрепить иммунитет и уменьшить количество посещений врача по причине ОРЗ и ОРВИ. Чтобы ребенок с удовольствием делал упражнения, зарядку лучше выполнять под музыку.

Вашим детям нужно научиться ежедневно самостоятельно выполнять зарядку на протяжении всей жизни, и тогда она легко войдет в его взрослый уклад, так же как умывание и чистка зубов.

Сегодня мы вам представим утреннюю гимнастику посвященную нашим ветеранам, которые защищали нас от врагов. Будьте такими же смелыми, быстрыми, ловкими, внимательными.





1. «Ножницы»

И. п. – о. с.: руки вперёд (прямые), сведение и разведение рук (5

2. «Пограничники на заставе»

И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе; закручивание туловища вправо-влево (5 – 8 раз)

3. «Стрелок»

И.п – лёжа на животе, руки вперёд, вытянуть указательные пальцы, поднимать прямые руки и ноги вверх (прямые), (при поднятии рук и ног говорить «пли») (5 – 8 раз)

4. «Штыки на врага»

И. п. – о. с.: выпад левой ногой , руку правую вынести вперёд; то же повторить правой ногой (5 – 8 раз)

5. «Приседание – пляска»

И. п. – о. с.: руки на пояс; 1 – присели, 2– встали правую ногу на пятку;

и. п. – то же повторить левой ногой (6 – 10 раз)

6. Прыжки «Салют» – по звуку «Салют»

И. п. – о. с.: ноги вместе, руки вниз; 1 – ноги врозь, руки в стороны кричать «Ура»; и. п. (10раз)



СПАСИБО ВАМ!

СПАСИБО ГЕРОЯМ,
СПАСИБО СОЛДАТАМ,
Что МИР подарили,
Тогда - в сорок пятом!!!

Мы ЭТУ ПОБЕДУ
- Вовек не забудем!!!
Пусть МИРНОЕ солнце
Сияет всем людям!!!



Пусть счастье и радость
Живут на планете!!!
Ведь мир очень нужен –
И взрослым, и детям!!!



Составитель: инструктор по физкультуре Васильева Е.И.