

# Пособие для родителей по проведению утренней гимнастики дома для детей 6-7 лет



## Комплекс утренней зарядки упражнения без предметов.

| Название                                 | Исходное положение                        | Выполнение   | Повторить           |
|--|---|--|---------------------|
| <b>Наклоны головы.</b>                   | Ноги на ширине плеч, руки на поясе        | На счет 1-3 наклон головы вправо (влево), 2-4 вернуться в и.п.   | 8 раз               |
| <b>Повороты туловища вправо – влево.</b> | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. | На счет 1- повернуться вправо, 2-вернуться в и.п. 3- повернуться влево, 4- вернуться в и.п.  | 6-8 раз.            |
| <b>Наклоны.</b>                          | Стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.    | На счет 1- наклон вниз, достать руками носок правой ноги, 2- вернуться в и.п. 3- наклон вниз, достать руками носок левой ноги, 4-вернуться в | Повторить: 6-8 раз. |

|                          |   |  |                     |
|--------------------------|---|--|---------------------|
| <b>Хлопки под ногой.</b> | Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны.        | и.п. Повторить: 6-8 раз.<br><br>На счет 1- поднять правую ногу вперед, хлопок под ногой, спина прямая. 2- вернуться в и.п. 3- поднять левую ногу вперед, хлопок под ногой, спина прямая. 4- вернуться в и.п. | Повторить: 6-8 раз. |
| <b>Приседание.</b>       | Стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.         | На счет 1-3 - присесть, руки вперед, 2-4 вернуться в и.п.  | 6-8 раз             |
| <b>Перекаты.</b>         | Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе              | На счет 1-3 становимся на пятки, носки поднять вверх, 2-4 становимся на носки, пятки поднять вверх.  | 6 раз               |
| <b>Отжимание.</b>        | Упор, лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед | На счет 1- согнуть руки в локтях, туловище опустить вниз, 2- вернуться в и.п.  | 6 раз.              |
| <b>Прыжки на месте.</b>  | Стоя, ноги вместе, руки внизу.                        | Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой   | 6 раз.              |