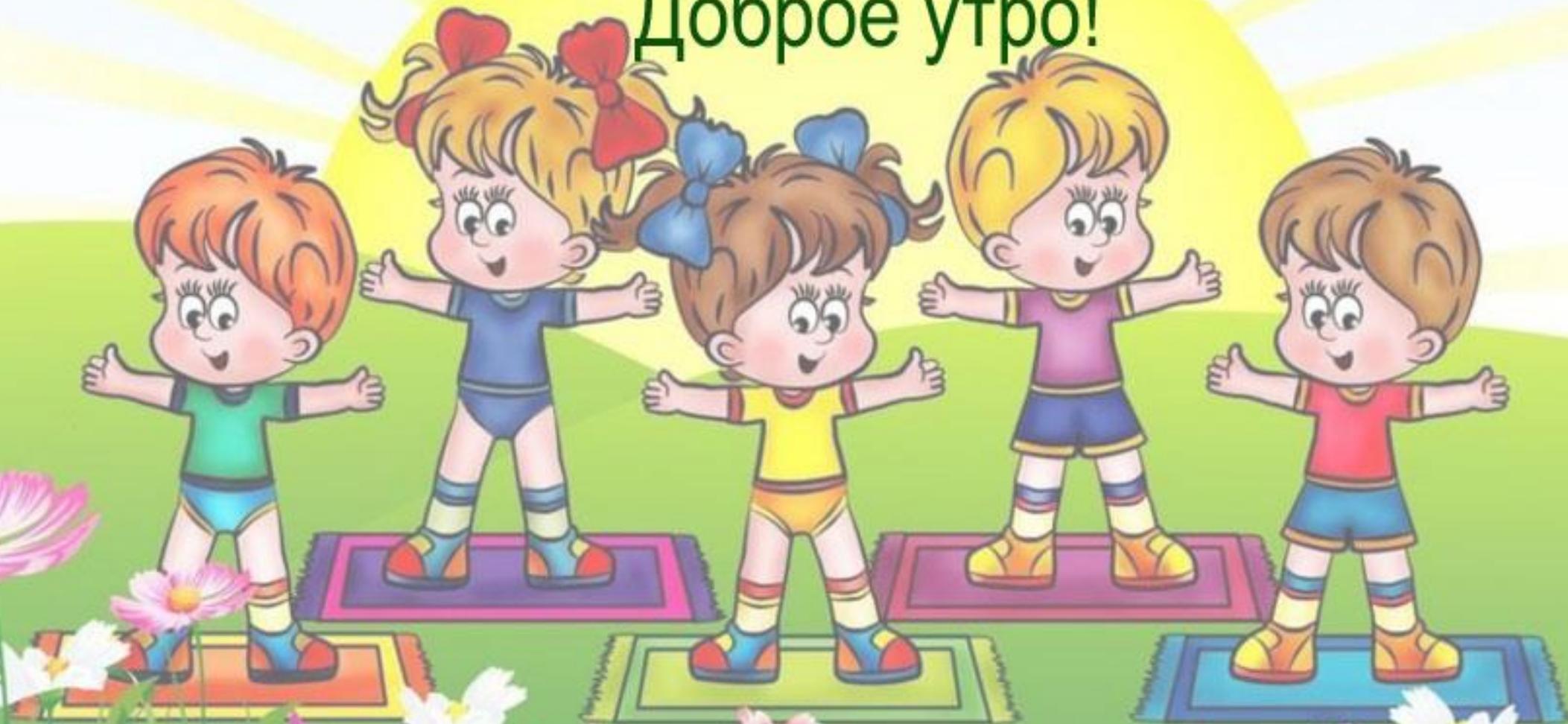


Доброе утро!



Добро пожаловать на зарядку!

ГБДОУ №117 Выборгского р-на
Инструктор по физической культуре
Леонтьева А.М.

На зарядку становись! Делать зарядку не ленись!

Исходная позиция (далее И.П.): ноги на ширине плеч, руки на поясе, спина прямая.

- Выполняем повороты головы: влево, вправо
- Мы на плечи руки ставим,
Начинаем их вращать.
Так осанку мы исправим.
Раз-два-три-четыре-пять!
- «Ножницы»
Разведем руки в стороны
И представим, что подстригаем мы траву
Раз-два-три-четыре!
(сначала одна рука сверху, при повторе другая)



Мельница

ИП: Одна рука на поясе,
другой выполняем круговые движения

Крутит мельница зерно,
А из этого зерна получается мука,
(меняем направление вращения руки)

А из этой из муки напекли мы пироги
Раз пирог, два пирог, три пирог, четыре пирог
(меняем руки и повторяем еще раз)



Будем ноги разминать,
Приседанья выполнять.
10 раз присядем дружно
И немного отдохнем.

Бег на месте мы начнем.
2 минуты мы бежали,
Что-то сильно мы устали.

Дыханье восстановить нам нужно.
Упражнения выполняем дружно.

Перед собой границу проведем
И через нее мы прыгать начнем.
Прыгаем вперед, назад, боком.
Не забудем попрыгать на одной ноге 😊



Дыхательная гимнастика:

- **Гуси летят**

Медленная ходьба в течение 1–2 мин.

Поднять руки в стороны — вдох, опустить вниз — выдох, произносить «г-у-у-у».

- **Дровосек**

Встаньте прямо, ноги чуть шире плеч.

На вдохе сложите руки топориком и поднимите их вверх. Резко, словно под тяжестью топора, вытянутые руки на выдохе опустите вниз, корпус наклоните, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Произнесите "бах". (повтор 5-6 раз)

- **Аист**

Стоя прямо, разведите руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынесите вперед. Зафиксируйте положение на несколько секунд. Держите равновесие. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш". (повтор 5-6 раз)



**До новых встреч!
Хорошего дня!**

