

# *Утренняя гимнастика для всей семьи*



**Педагог Никонова Ирина Александровна  
МБУ ДО «ЦДОД» Гусь-Хрустального**

- *Доброго утра! Бодрости всем! Включаем музыку и начинаем!*
- *Улыбаемся друг другу!!!*

## Разминка:

Ходьба на месте - 1 минуту

Прыжки на месте – 1 минуту



## Основной комплекс упражнений:

Вращение головой по часовой стрелке и против по 3 раза

Вращения плечами, руками, тазом - по 5 раз

Вращения локтями и коленями - по 5 раз

Наклоны вперед-назад, вправо-влево, с касанием пола - по 5 раз.

Приседания – 5 раз

Выпрыгивания – 3 раза



## Завершение:

- Поднимите медленно руки вверх – вдох, опускаем – выдох!!! (5 раз)
- Похлопали друг другу! Молодцы!



## НА ЗАМЕТКУ

- Вот такие упражнения можно делать с утра (1-2 подхода). Постепенно можно включать в утреннюю зарядку несложные элементы из стретчинга (растяжка) и танцевальные движения. Если первое время у детей что – то не получится, не стоит переживать. Ведь на овладение двигательными навыками нужно время. Постарайтесь уделять ей 10-15 минут в день. Положительный эффект можно получить от утренней зарядке, если выполнять ее постоянно. В будущем это поможет детям быстрее адаптироваться к спортивным нагрузкам и полюбить тренировки. Будьте здоровы!

