МБДОУ ДС ОВ №3 пгт Афипского МО Северский район

Памятка для родителей
«Утренняя гимнастика - это весело и полезно»

Утренняя гимнастика–укрепляет здоровье ,помогает быстрее проснуться ,дает заряд бодрости!

Чтобы дети подружились с утренней гимнастикой ,

-Проводите ее регулярно и вместе с ребенком, воспитывая на собственном примере.

-Важно! Утренняя гимнастика проводится перед завтраком, в хорошо проветренном помещении.

-Комплекс не большой и интересный ребенку.

-Один комплекс используется многократно.

Детям младшего возраста нравится утренняя гимнастика в игровой форме. Начинать и заканчивать гимнастику лучше всего ходьбой, восстанавливая дыхание.

Рекомендуем :

Утренняя гимнастика «ВЕСНА»:

Мы как бабочки летаем - Руки опущены вниз
Ручки-крылья поднимаем Медленно поднять через стороны над головой, опустить. Повт. 4-5 р.)

Пчелки ищут сладкий мед. - Руки на поясе
Влево, вправо поворот. повороты влево и вправо. Повт. 4-5 р

Муравьишка, просыпайся - присесть, закрыть лицо руками
И за дело принимайся. вернуться в И. п. Повт. 4-5 р

А кузнечикам не лень - прыжки. Повт. 4-5 р
Прыгать на лугу весь день.

На прогулке мы бывали, - спокойная ходьба.
Насекомых мы видали. - дыхательные упражнения.
Все проснулись ото сна,
Разбудила всех весна.

ЗДОРОВЬЕ В ПОРЯДКЕ – СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!

Подготовил : Воспитатель
Сырцова О. А.