На зарядку становись!

Утренняя гимнастика для всей семьи

http://mykids.ucoz.ru/

Доказано:

люди, которые начинают утро с зарядки, чувствуют себя намного бодрее и энергичнее весь день, реже болеют и чаще улыбаются! А семьи, которые находят время для совместной зарядки, намного крепче и дружнее

http://mykids.ucoz.ru/

Комплекс упражнений

http://mykids.ucoz.ru/

Разминка

1. Маршируйте в ногу на месте в течение 30 секунд.
2. Легкий бег на месте в течение 30 секунд.
3. Выполняйте прыжки на месте. На первый прыжок широко расставляйте ноги в стороны и поднимайте прямые руки над головой. На второй прыжок вернитесь в исходное положение. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд.

http://mykids.ucoz.ru/

Основной комплекс упражнений в парах под веселую музыку

http://mykids.ucoz.ru/

1. «Вместе дружно потянулись,
И друг другу улыбнулись!»
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки внизу. 1-2 – шаг назад, руки вверх дугами наружу, потянуться, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.
2. «Покачаемся немного,
В сторону отставим ногу».
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки, руки вниз. 1-2 – шаг вправо (влево, ногу на носок, руки в стороны, вдох, 3-4 – и. п., выдох; 5-8 – то же в другую сторону.
3.«Силачи».
И. п. – стоя ноги врозь, лицом друг к другу на расстоянии шага, правая рука вперед, левая согнута перед грудью, упираясь ладонями в ладони партнера. 1-14 – поочередное сгибание – разгибание рук при небольшом взаимном сопротивлении.
4. «Наклоняемся синхронно,
Вправо, влево, спину ровно!».
И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу вплотную. Руки на пояс. 1- наклон вправо, ощущая спину партнера; 2- и. п. ; 3-4 – то же влево.

http://mykids.ucoz.ru/

5. «А сейчас мы повернемся,
И друг другу улыбнемся».
И. п. – стоя ноги врозь, спиной друг к другу на расстоянии шага, руки к плечам. 1 – поворот вправо, правую руку вперед, коснуться ладони партнера; 2- и. п. ; 3-4 – то же влево.
6. «Покрути педали вместе,
А останешься на месте!».
И. п. - лежа, напротив друг друга, 1-8 – синхронно с правой ноги выполняются движения вперед – назад.
7. «Наклоняемся вперед».
И. п. - сидя, напротив друг друга, 1-наклон вперед первый ребенок; 2- и. п. ; 3-4 – то же втрой ребенок.
8. «Приседаем очень дружно,
Спину прямо держать нужно».
И. п. – стоя ноги на ширине ступни, взявшись за руки, на расстоянии вытянутых рук друг от друга. 1-16 – приседания; 1-16 - ходьба на месте.

http://mykids.ucoz.ru/

8. «Мы друзья».
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, руки опущены.
1-2 – шаг вперед, поворот головы вправо, руки в стороны, вдох; 3-4 – дети обнимают друг друга; 5-6 – и. п, выдох.
9. «А теперь с тобою вместе
Мы попрыгаем на месте!».
И. п. – стоя ноги вместе, лицом друг к другу, взявшись за руки выполняют прыжки на правой ноге, левой ноге, на двух ногах попеременно.

http://mykids.ucoz.ru/

Видеозарядка

https://www.youtube.com/watch?v=NARRL6Ab_Lc зарядка с мамой
http://youtube.com/watch?v=14MWEetCWno зарядка всей семьей

http://mykids.ucoz.ru/