

Утренняя зарядка для дошкольников



Предлагаю Вашему вниманию
комплекс упражнений для утренней зарядки, который
вы можете выполнять вместе с детьми.

Старайтесь давать эти упражнения в игровой форме.

Например, идем по дорожке (ходьба),

бежит лошадка (с подъемом коленей),

срываем яблочки

(тянем поочередно вверх правую и левую руки),

чистим свои ботиночки (наклоны к ногам) и т.д

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ЗАРЯДКИ

Упражнение 1



И. П.



1



2



3

Упражнение 2



И. П.



1



2



3

Упражнение 3



И. П.



1



2



3

Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



2



3

Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12



