

ОО «Физическое развитие»

Утренняя гимнастика «Цветок»

1. Я в землю семечком попал
И вдруг цветком красивым стал.
И.п. полный присед, сгруппироваться; 1- встать потянуться вверх, руки на пояс; 2-и.п. (5-6 раз)
2. Я выше к солнцу потянулся
И лепестками лучиков коснулся.
И.п. о.с. руки вдоль туловища; 1- руки через стороны вверх, встать на носочки; 2-и.п. (5-6 раз)
3. Я поглядел по сторонам,
И много я цветов увидел там.
Они такие же, как я,
Они, они мои друзья.
И.п. ноги на ширине, руки на поясе; 1- поворот в правую сторону, правую руку в сторону; 2-и.п. 3-4- то же в левую сторону; (5-6 раз)
4. А ветерок меня качает,
И вправо влево наклоняя
И.п. то же; наклоны туловища вправо, влево; (5-6 раз)
5. Я с ветерком люблю играть,
И ниже, ниже стебелёк свой наклонят
И.п. то же; 1- наклон туловища вперёд, руки вперёд; наклонить туловище ниже пальцами рук коснуться носочков ног; 2-и.п. (5-6 раз)
6. А бабочка красавица садится на меня,
Я рад своим друзьям всегда.
И.п. о.с. руки в стороны; 1- полный присед, руки на колени; 2-и.п. (5-6 раз)
7. Гостей люблю я принимать.
И вкусно пыльцою угощать.
И.п. то же; прыжки; (10раз)
8. Упражнение на дыхание: «Нюхаем цветы»
9. Когда настанет ночь друзья,
То, как и вам мне спать пора
И.п. полный присед, сгруппироваться.