

# Станция «Спортивная»





Утреннему солнышку  
в ответ ты улыбнись

На зарядку всей  
семьей скорее  
становись

**Просыпайся, не ленись,  
На зарядку становись!  
Солнце из-за тучки  
Нам уж машет ручкой!**



**Ежедневная утренняя гимнастика проводится до завтрака, в хорошо проветренной комнате. Занятие длится не более 8 минут.**

[https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss&feature=emb\\_rel\\_end-](https://www.youtube.com/watch?v=utirL8uv4Ss&feature=emb_rel_end-)  
нажми сюда чтобы делать зарядку с Максиком и Малышкой

Напоминаю: зарядку выполняем каждый день!



## Сказка – гимнастика «Насекомые просыпаются»

Уважаемые родители!

Примите на себя роль инструктора по физической культуре, помогите сегодня ребятам выполнить комплекс физических упражнений

Жми Сюда!

[https://go.mail.ru/search\\_video?fr=ffpult&gp=900201&q=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&frm=ws\\_p&d=1720492756679899603&s=youtube&sig=e20fd6c568](https://go.mail.ru/search_video?fr=ffpult&gp=900201&q=%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D0%B2%D0%BE%D0%B7%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B0%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F%20%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8&frm=ws_p&d=1720492756679899603&s=youtube&sig=e20fd6c568)

## ПОИГРАЙТЕ С ДЕТЬМИ В ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ!

"Мы топаем ногами» - вместе с ребенком сделайте круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дружно выполняйте упражнения:

Мы топаем ногами, Мы хлопаем руками, Киваем головой.

Мы руки поднимаем, Мы руки опускаем, Мы руки подаем.

С этими словами вы даете друг другу руки, образуя круг, и продолжаете:  
И бегаем кругом, И бегаем кругом.

Через некоторое время вы говорите: "Стой!" Малыш замедляет движение, останавливается. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.



Подвижная игра поможет ребенку  
снять физическую усталость с  
мышц, достичь эмоционального  
переключения с одного вида  
деятельности на другой

И в конце занятия обязательно  
выполним упражнения на дыхание!

## „Вырасти вольшой”



Вырасти хочу скорей,  
Добро делать для людей.

И.п.- основная стойка.

- 1-поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох)
- 2-опустить руки вниз, опуститься на всю ступню(выдох), произнести «У-х-х»  
5 раз



## „Поворот”



Вправо, влево повернемся  
И друг другу улыбнемся.

И.п- основная стойка.

- 1-сделать вдох,
- 2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед,
- 3-вернуться в И.п.  
7 раз

