

Здравствуйте, уважаемые родители!

Чтобы быть бодрыми, сильными и здоровыми, каждому человеку нужно делать зарядку каждый день. Я предлагаю сделать этот процесс не только полезным, но и интересным, повторив зарядку всей семьёй, с героями мультфильма.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=1199536121061260427&text=%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%20%D0%B7%D0%B0%D1%80%D1%8F%D0%B4%D0%BA%D0%B0%20%D0%B4%D0%BB%D1%8F%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9%20%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B0%D1%82%D1%8C%20%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE&path=wizard&parent-reqid=1586001498460056-16703933332003622400156-production-app-host-man-web-yp-264&redircnt=1586001501.1>

**Предлагаю вам комплексы упражнений, которые вы можете провести вместе с детьми, чтобы поддержать здоровье!
«Движение-это жизнь»**

комплекс общеразвивающих упражнений по физической культуре во второй младшей группе (с игрушкой).

- 1.И.п. – ноги расставлены, игрушка за спиной.
Игрушку вперед, показать, убрать за спину, принять и.п.
Повторить 6 раз.
- 2.И.п. – сидя на полу, ноги врозь, игрушка в 2-х руках.
наклониться вперед, положить игрушку на пол, выпрямиться;
наклониться вперед, взять игрушку, принять и.п.
Повторить 4 раза.
- 3.И.п. – ноги расставлены, игрушка в 2-х руках.
Наклониться вниз, положить игрушку на пол. Принять и.п. Наклониться вниз и
взять игрушку. Принять и.п. Повторить 4 раза.
- 4.И.п. – то же.
10 подпрыгиваний на двух ногах на месте, с поднятой игрушкой над головой.
- 5.. Дыхательное упражнение «Подуй на игрушку». (выдувание воздуха через рот).
Повторить 4 раза.

комплекс общеразвивающих упражнений по физической культуре в средней группе (с веревочкой).

1. И.п. – о.с. веревочка внизу.
1-2- поднять веревочку вперед-вверх, руки прямые, 3-4- принять и.п.
Повторить 6 раз.
- 2.И.п. – ноги расставлены, веревочка вверху.
1- наклон вправо, веревочка вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.
Повторить 4 раза.
- 3И.п. – то же, веревочка внизу.
1- присесть, колени развести в стороны, веревочку вперед, 2- и.п.
Повторить 5 раз.

- 4.И.п. – сидя, ноги согнуты, руки на пояс, веревочка на полу перед ногами.
1- выпрямить правую ногу над веревочкой, 2- и.п., 3-4- то же, левой.
Повторить 4 раза.
- 5.И.п. – стоя, веревочка впереди.
1- поднять согнутую правую ногу, коснуться веревочки, 2-и.п.
3-4- то же, с левой ноги.
Повторить 4 раза.
- 6.И.п. – стоя, веревочка на полу сбоку.
прыжки через веревочку «туда-сюда» в чередовании с ходьбой.
Повторить по 10 прыжков 2 раза.
- 7.Дыхательное упражнение «Веревочка, ух».
Повторить 4 раза.

комплекс общеразвивающих упражнений в старшей группе (с большим мячом).

1. И.п. – о.с. мяч за головой, локти в стороны.
1-2- подняться на носки, мяч вверх, 3-4- и.п. Повторить 8 раз.
- 2.И.п. – то же, мяч перед грудью.
1- поднять мяч вверх, 2- наклон вправо, 3- выпрямиться, мяч вверх,
4- и.п. То же, в левую сторону.
Повторить 6 раз.
- 3.И.п. – ноги расставлены, мяч между коленями, руки на пояс.
1- присесть, не уронив мяч, 2- и.п.
Повторить 8 раз.
- 4.И.п. – ноги шире плеч, мяч в руках внизу.
1- наклониться вниз, мяч к правой ноге, 2- мяч прямо, 3- мяч
к левой ноге, 4- и.п.
Повторить 7 раз.
- 5.И.п. – сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях, ступни на мяч.
В. 1-4- прокатить мяч от себя, выпрямить ноги, 5-8- то же, к себе,
вернуться в и.п.
Повторить 6 раз.
- 6.И.п. – стоя, мяч на полу, ступня правой ноги сверху.
1-8- покатаь мяч по кругу. То же, ступней левой ноги.
Повторить 3 раза.
- 7.И.п. – ноги врозь, мяч зажат между коленями.
В. – прыжки на двух ногах на месте, удерживая мяч, чередуя с ходьбой.
Повторить по 14 прыжков 2 раза.
- 8.Дыхательное упражнение «Насос».

комплекс общеразвивающих упражнений в подготовительной группе (с малым мячом).

- 1.И.п. – о.с. мяч в правой руке.
1- руки в стороны, 2- вверх, мяч в левую руку, посмотреть, 3- в стороны,
4. – и.п. То же, в другую руку.
Повторить 7 раз.
- 2.И.п. – о.с. мяч вперед.
1- поворот вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Руки прямые.
Повторить 8 раз.
- 3.И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.
1- сесть на пятки, мяч переложить за спиной в левую руку,

2- встать, 3- сесть, мяч в правую руку, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

4.И.п. – сидя, ноги врозь пошире, мяч в руках.

1- наклон к правой ноге, мячом коснуться носка, 2- прямо,
коснуться пола, 3- наклон к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

5.И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.

1-3- поднять мяч прямыми ногами вверх, 4- и.п.

Повторить 8 раз.

6.И.п. – стоя, правая ступня на мяче, руки на пояс.

1-8- покатать мяч вперед-назад. То же, левой ступней.

Повторить 2 раза.

7.И.п. – о.с. мяч в правой руке.

1-10- зажать мяч под коленом правой ноги, подскоки на левой,
руки свободно. То же, с другой ноги.

Повторить 3 раза в чередовании с ходьбой.

8. Дыхательное упражнение «Мячик, ух-ух».

Повторить 5 раз.

Желаю огромного здоровья!

Инструктор по физической культуре: Кирьянова С.В.