

**«Мы зарядкой заниматься начинаем по
утрам. Пусть болезни нас боятся,
пусть они не ходят к нам.»**

**(комплексы утренней зарядки и пальчиковой
гимнастики для совместного выполнения родителей
с детьми младшего дошкольного возраста)**



Комплекс общеразвивающих упражнений
«ВЕСЁЛАЯ ФИЗКУЛЬТУРА»

1. «ИГРАЮТ ДРУЖНО НАШИ РУКИ»

- И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз,
- В: 1 - поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши,
- 2 - вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

2. «НАКЛОНИСЬ И ВЫПРЯМИСЬ»

- И. п.: ноги врозь, руки на пояс,
- В: 1 - наклон вперед, руки прямые отвести назад — вверх,
- 2 - вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «НЕВАЛЯШКИ»

- И. п.: ноги врозь, руки на пояс,
- В: 1 – наклон в одну сторону,
- 2 – наклон в другую сторону. Повторить 6 р.

4. «МЯЧИКИ»

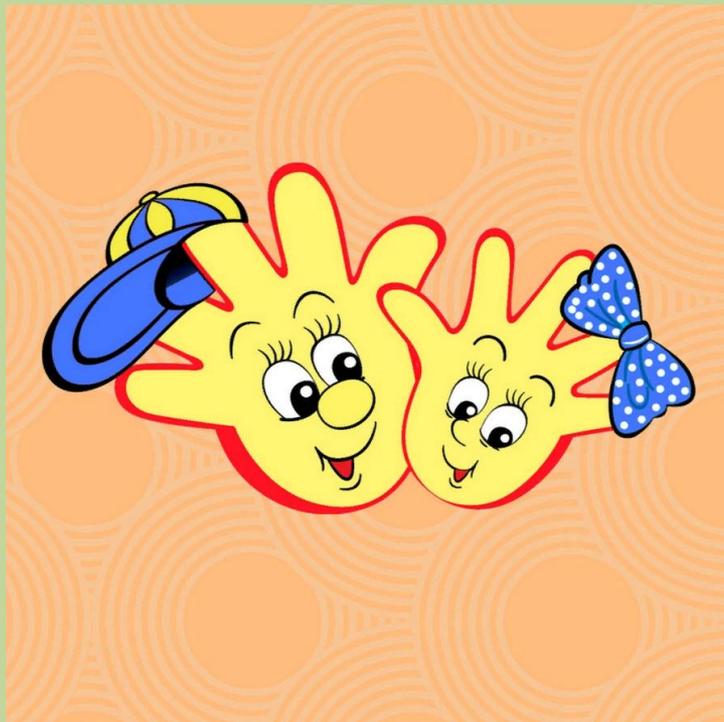
- И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс,
- В: 4 – 6 прыжков на двух ногах, 6 шагов на месте.
- Прыгать легко, мягко. Повторить 2—3 раза.

5. «НАМ - ВЕСЕЛО!»

- И. п.: ноги врозь, руки вниз,
- В: руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п.,
- на выдохе произнести «ве -се-ло» или «ха – ха – ха».
- Повторить 3 – 4 раза.

Пальчиковая гимнастика «ЛАДУШКИ-ЛАДОШКИ»

- «Вымыли мы ручки, вымыли мы ножки, имитация мытья рук
- Поиграли в ладушки, ладушки – ладошки! хлопки в ладоши
- Во дворе цыплятам крошили крошек, «крошим хлеб»
- Поиграли снова в ладушки – ладошки! хлопки в ладоши
- Гладили котенка чистыми ладошками, одной рукой поглаживаем другую
- С ним мы поиграли в ладушки – ладошки! хлопки в ладоши
- Улеглись ладошки прямо на дорожку... руки положили на колени
- Как они устали - ладушки – ладошки!» поглаживание рука об руку



Комплекс общеразвивающих упражнений «СОЛНЫШКО»

- **1. «ГДЕ ЖЕ СОЛНЫШКО - КОЛОКОЛНЫШКО?»**
- И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз,
- В: поднять плечи - «удивиться», вернуться в и. п. 6 раз.
- **2. «ИЩЕМ ЛУЧИКИ СОЛНЫШКА»**
- И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс,
- В: поворот вправо – и.п., влево – и.п. 6 раз.
- **3. «ИГРАЕМ С СОЛНЕЧНЫМИ ЛУЧИКАМИ»**
- И. п.: сидя, ноги врозь, руки на поясе,
- В: 1- наклон вперед, хлопнуть ладонями по коленям,
- 2 - и. п. 6 раз.
- **4. «СОЛНЦУ РАДЫ ВСЕ НА СВЕТЕ: И ВОРОБУШКИ, И ДЕТИ»**
- Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов
- (название упражнения), 8 раз. На произнесение слов 2-й раз
- - ходьба на месте. 2 раза.
- **5. «ТЫ ЛАДОШКИ НАМ ПОГРЕЙ, СОЛНЫШКО - КОЛОКОЛНЫШКО»**
- И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз,
- В: руки веред, ладони вверх, вернуться в и.п. 4 раза.

Пальчиковая гимнастика «СОЛНЫШКО»

- Маленькое солнышко
- Я держу в ладошках показываем ручками маленькое солнышко
- А большое солнце
- Вижу из окошка ручки наверх, обводим руками большой круг
- Маленькое солнышко
- я беру руками показываем маленькое солнышко
- А большое солнце
- Высоко над облаками поднимаем руки над головой, голову вверх
- Маленькое солнышко
- Мне в ладошки светит показываем руками маленькое солнышко
- А большое солнце
- Светит всей планете! поднимаем руки над головой и разводим в стороны



Комплекс общеразвивающих упражнений «ВЕСНА»

- **1. «ТЁПЛЫЙ ДОЖДЬ»**
- И.п: ноги вместе, руки за спину,
- В: 1 – вынести правую руку ладонью вверх вперёд,
- 2 – и.п,
- 3 – 4 – то же левой рукой. бр
- **2. «КРАСОЧНАЯ РАДУГА»**
- И.п: ноги на ширине плеч, руки вверх,
- В: наклоны туловища вправо – влево с руками. бр
- **3. «РАСТЕНИЯ ОЖИВАЮТ»**
- И.п: ноги вместе, руки на пояс,
- В: 1 – правую ногу отставить назад на носок, посмотреть вверх,
- 2 – и.п. То же левой ногой. бр
- **4. «ПОЛЁТ ПТИЦ»**
- И.п: ноги слегка расставлены. Руки внизу,
- В: 1 – 3 – руки в стороны. Присесть,
- 4 – и.п. бр
- **5. «ВОРОБЬИ»**
- И.п: ноги вместе, руки вдоль туловища,
- В: прыжки на двух ногах, взмахивая руками вверх-вниз.
- 2р по 6 прыжков, чередовать с ходьбой.
- **6. Повторить № 1.**

Пальчиковая гимнастика «ПРИВЕТСТВИЕ»

- Здравствуй, солнце золотое
 - Здравствуй, небо голубое
 - Здравствуй, свежий ветерок
 - Здравствуй, кудрявый дубок
 - Мы живем в родном краю
 - Я Вас всех люблю!
- растопырить пальчики в разные стороны
поднять руки вверх
покачать поднятыми руками
соединить пальчики над головой,
округлив руки
развести руки в разные стороны
обнять себя руками



Комплекс общеразвивающих упражнений «РАЗНОЦВЕТНЫЕ МЯЧИКИ»

- **1. «ВЫШЕ МЯЧ»**
- И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.
- В: мяч вверх, посмотреть на него, опустить. Повторить 4—5 раз.
- **2. «ВОТ ОН»**
- И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью.
- В: наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он».
- Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.
- **3. «ВЕСЁЛЫЙ МЯЧ»**
- И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину.
- В: присесть, катать мяч от руки к руке, остановить, встать. Повторить 4—5 раз.
- **4. «ПОДПРЫГИВАНИЕ»**
- И. п.: ноги слегка расставить, мяч на полу, около ног, руки на пояс.
- В: прыжки на двух ногах вокруг мяча
- (3 кружочка, ходьба на месте). Повторить 3 раза.
- **5. «К СЕБЕ И ВНИЗ»**
- И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен.
- В: мяч к себе, носом — вдох.
- Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

Пальчиковая гимнастика «ВНИМАТЕЛЬНЫЙ МИШКА»

- По полянке мишка шёл пальцы одной руки шагают по ладони
- И в бочонке мёд нашёл. царапающие движения пальцев одной руки по ладони другой руки
- Лапкой мёд он доставал, надавливание на центр ладони указательным пальцем другой руки
- Язычком его лизал. круговые движения указательным пальцем по центру ладони другой руки
- Нету мёда! крепко зажать кулаки
- Где же мёд? выпрямить напряженные пальцы
- Ищет мишка – не найдёт. ладони на щеках, качаем головой
- Нужно обязательно
- Мишке быть внимательным. указательными пальцами обеих рук качаем в ритме фразы.



Комплекс общеразвивающих упражнений «МАШИНЫ»

- **1.« МАШИНЫ ЗАЖИГАЮТ ФАРЫ»**
- И.п: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища,
- В: 1 - 2 - поднять руки на уровне груди, показать ладошки,
- 3 - 4 – и.п. 6 р.
- **2.« МАШИНЫ ВЫЕЗЖАЮТ ИЗ ГАРАЖА»**
- И.п: ноги на ширине плеч, руки на пояс,
- В: 1 - наклон вправо,
- 2 - и.п.
- 3 - наклон влево,
- 4 - и.п. 6 р.
- **3. « МАШИНЫ ПОВАРАЧИВАЮТ»**
- И.п: сидя, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади,
- В: 1 - положить колени вправо,
- 2 – и.п.
- 3 - 4 - то же влево. 6 р.
- **4.« МАШИНЫ ЕДУТ ПО КОЧКАМ»**
- И.п: ноги слегка расставлены, руки на пояс,
- В: на счёт 1 - 8 - прыжки на месте на двух ногах, ходьба на месте. 2р.
- **5.УПРАЖНЕНИЕ НА ДЫХАНИЕ «МОТОР ПЫХТИТ»**
- И.п: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища,
- В: вдох через нос, на выдохе произносить « пых-пых-пых». 4р.

Пальчиковая гимнастика «АВТОБУС»

- Едет-едет наш автобус, вращаем сжатые кулачки
- Крутит, крутит колесом.
- Едет-едет наш автобус изображаем как крутим руль
- Крутит, крутит руль, руль
- Едет-едет наш автобус параллельно двумя руками влево - вправо
- Дворниками бжик-бжик, бжик-бжик
- Едет-едет наш автобус, вращаем сжатые кулачки
- Крутит, крутит колесом.
- Двери открываются –
- двери закрываются. ладошки сводим и разводим
- Едет-едет наш автобус,
- Крутит, крутит колесом. вращаем сжатые кулачки
- Едет-едет наш автобус
- Всем сигналист биинииип! нажимаем себе на нос

