

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).



Упражнение 4



И. П.



1



2



3

Упражнение 5



И. П.



1



2



3

Упражнение 6



И. П.



1



2

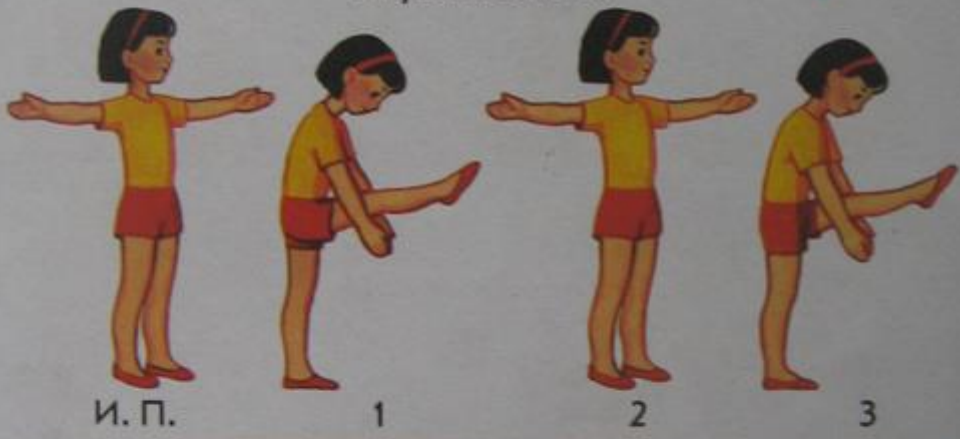


3

Упражнение 7



Упражнение 8



Упражнение 9



Упражнение 10



Упражнение 11



Упражнение 12

