

Консультация для родителей и воспитателей.

Гимнастика Воробьева.

1. ПОТЯГИВАНИЕ (3 раза – 25 секунд).

И. П: стоя, ноги прямые, шире плеч, руки скрестить на уровне талии (как будто держим края майки).

ВДОХ: медленно поднимаем руки вверх (снимаем майку через голову), встаем на носки, выпрямляем руки над головой (потянуться вверх)

ВЫДОХ: медленно опускаем прямые руки через стороны вниз, ладони смотрят вниз, при этом тянемся пальцами вдаль, и опускаемся на полную стопу.

И. п: стоя, руки свободно вниз, ноги слегка расставить.

2. Энергично растереть кисти рук.

3. Очень громко хлопнуть в ладоши (5 раз).

4. Бег на месте, на носках, поднимая колени, пятками касаться ягодиц.

5. Руки вперед, сжимать и разжимать кисти, пальцы полностью разжимать 20 раз.

6. Встать на носки и опуститься на всю стопу (14 раз).

7. Встать на пятки и опуститься на всю стопу, хлопая носками по полу (14 раз).

8. Руки в стороны, на уровне плеч, свести лопатки, отводя руки назад (10 раз).

9. Напрягать и расслаблять ягодичные мышцы, одновременно сжимая и разжимая кисти рук (20 раз).

10. ДИАФРАГМАЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ:

ВДОХ: надуть живот, ВЫДОХ: втянуть живот (10 раз).

11. Наклоны головы вперед, назад (10 раз).

12. Повороты головы вправо и влево, не опуская подбородок, до плеча (10 раз).

13. МАССАЖ ЛИНИИ УКАЗАТЕЛЬНОГО ПАЛЬЦА (30 секунд).

Линия проходит по указательному пальцу и его продолжению на тыльной стороне кисти. Линию сильно растираем центром ладони противоположной руки.

Во время растирания переступаем из И. П: ноги на ширине плеч: одна нога идёт назад, затем в И. П, затем другая.

14. ПОВТОРИТЬ УПРАЖНЕНИЕ 1.

Используемая литература:

Формы оздоровления детей 4-7 лет: кинезиологическая и дыхательная гимнастики, комплексы утренних зарядок. Подольская. Е. И.
Волгоград.: Учитель, 2009 год.

Подготовила:
инструктор по физической культуре,
высшей квалификационной категории:
САМАРИНА С. А.