

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА

ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-3 КЛАССОВ

ПОРА В ШКОЛУ. ПРОСЫПАЕМ СЯ

Принимаем исходную позу (ИП1) – стоя, ножки вместе, ручки вдоль тела. Поднимаем ручки вверх и плавно опускаем вниз – 2 раза.



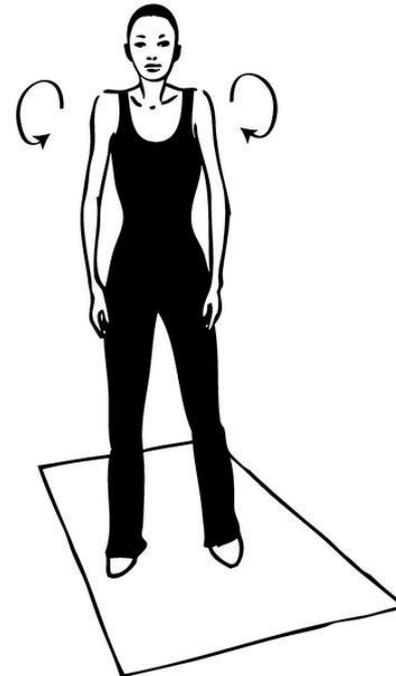
ОДЕВАЕМС Я.

Исходная поза – стоя, ноги вместе (ИП2). Вытягиваем левую ручку влево, перпендикулярно телу, а правой протягиваем вдоль нее от кисти к туловищу, будто одеваем рукав. При каждом движении немного приседаем. Возвращаемся ИП2. Повторяем в обратную сторону. И так по 2 раза.



ПЛЕЧИКИ.

Исходная поза
ИП2. Выполняем
круговые
движения
плечами сзади-
вперед,
передвинув руки
вперед вдоль
тела. Затем –
движения
плечами
спереди-назад,
руки чуть
заносим назад,
вдоль тела.
Повторяем
весело по 2 раза!



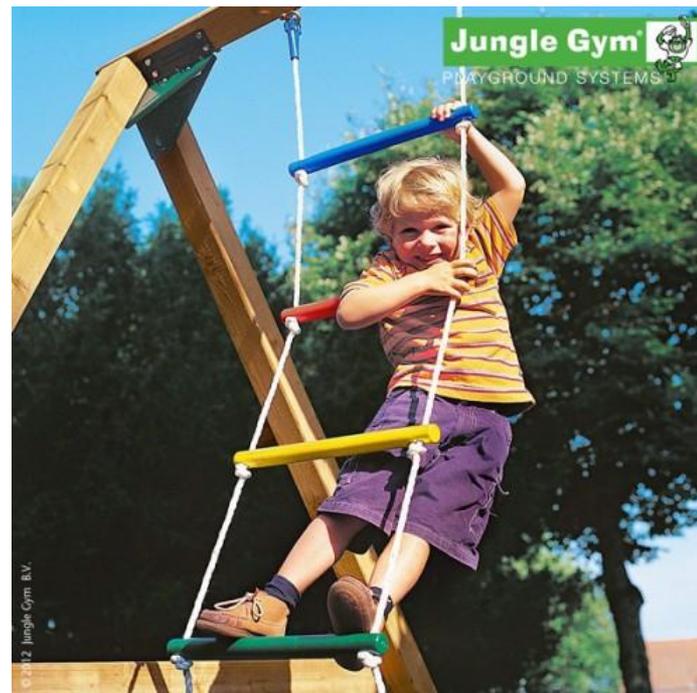
РАСЧЕСЫВАЕМСЯ.

Исходная поза ИП1. Немного присев и сразу же распрямив колени, медленно выносим правую руку слева-направо снизу-вверх перед телом, имитируя расчесывание. Пальцы правой руки держим сжатыми в кулак. Повторяем движение в противоположном направлении. Затем повторяем оба движения по 2 раза в более быстром темпе. Меняем направление движения на сверху-вниз, по одному разу медленно, а затем по два – быстро.



ЛЕСЕНКА.

ИП2. Кладем левую ручку на пояс, затем правую, левую переносим на плечико, затем правое, правую ручку вытягиваем вверх и чуть вправо, вытянув пальчики вперед. И то же повторяем с левой. И делаем два веселых хлопка в ладошки! Каждое движение сопровождаем небольшим приседанием.



ВЫДАВЛИВАЕМ ЗУБНУЮ ПАСТУ.

ИП2. Правая рука вытянута вдоль тела. Вытягиваем левую ручку влево перпендикулярно туловищу и сжимаем-разжимаем кулачок 2 раза. Затем опускаем вдоль тела вниз и делаем ладонью 2 хлопка по ножке. Пусть малыш не стоит на месте, а слегка приседает и движется телом! Повторяем дважды для второй руки. А теперь – одновременно двумя, разведенными в стороны по бокам – 2 раза, 2 хлопка по ножке. И одновременно двумя,



ДЕЛАЕМ ЗАРЯДКУ

ИП2. С пальчиками, сложенными в кулачки, разводим руки на высоте плеч. Ручки согнуты в локтях. Затем делаем хлопок в ладоши. Повторяем то же движение, развернув туловище влево. Повторяем первое движение, и опять второе, только развернутым туловищем вправо. На каждом элементе делаем небольшое приседание. Все движения



СОЛНЫШКО.

ИП1. Наклоняемся
вправо, правая
рука чуть
сползает вниз
вдоль тела,
колени не
сгибаются.
Выравниваемся.
Повторяем в
обратную
сторону.
Выравниваемся.
Повторяем еще по
1 разу.



ПОДНИМАЕМ РЮКЗАЧОК

ИП2. Приседаем и делаем движение, будто каждая рука поднимает портфель. Выравниваемся и поднимаем руки вверх над головой, ладошки распрямляем. Опускаем руки вниз. Повторяем



ОТРЯХИВАЕМ НОЖКИ

- Наклоняясь вперед, ручками, расположенными параллельно друг другу, хлопаем ладонками сверху-вниз по ногам. Приседаем, коснувшись руками ножек. Выпрямляемся, хлопая ладонками по ногам снизу-вверх, и поднимаем руки вверх.



АПЛОДИСМЕНТЫ.

ИП2. Хлопаем ладошками впереди, сзади.

Поворачиваем туловище вправо – хлопок впереди, сзади. Туловище влево – хлопок впереди, сзади.



ИДЕМ В ШКОЛУ

Вынося ногу за ногой, имитируем ходьбу, стоя на месте. Вынося ножку вперед, ступаем на пятку. Делаем 8 шажков.



ПРИВЕТСТВУЕМ ДРУЗЕЙ

Выполняя полушаг влево, выносим левую ручку вверх, будто здороваемся с одноклассниками. Повторяем для правой руки. Итого 8 приветствий. Завершаем четырьмя шагами.



Вы отдаёте - Вам отдают,

Вы уважаете - Вас уважают, Вы обижаете - Вас обижают.

ШНУРОЧКИ.

ИП2. Левую ногу, согнутую в колене, поднимаем перед туловищем. Тянемся обеими руками к поднятой ноге. То же самое делаем на другую ножку. И повторяем оба движения еще раз.



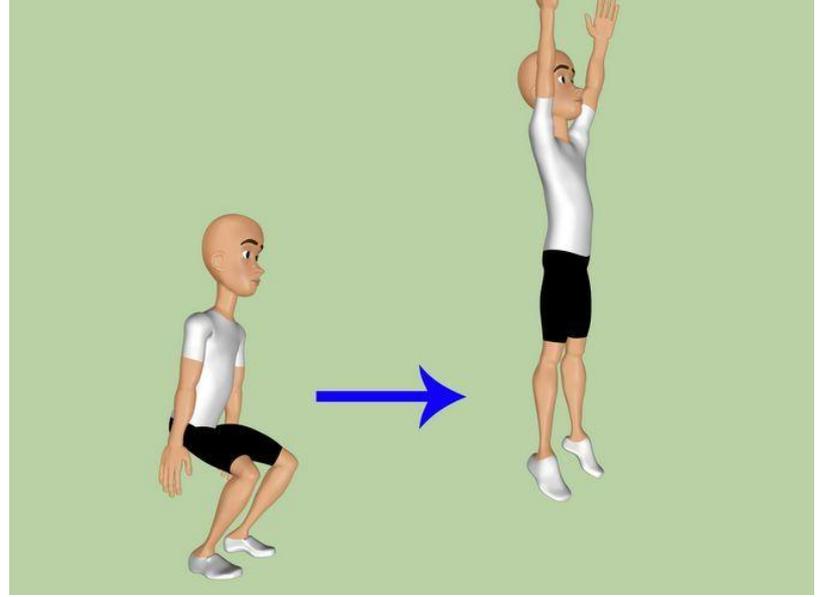
КАБЛУЧОК.

А теперь ставим ручки на пояс, а ногу, согнутую в колене, поднимаем за туловищем. Взгляд на нее. То же самое делаем на другую ножку. И повторяем оба движения еще раз. А теперь – повторяем Шнурочки и Пяточки еще разок!



ПРЫЖОЧКИ.

Исходное положение – ноги вместе, руки на поясе (ИПЗ).
Сначала медленно! На счет 1 в прыжке разводим ножки в стороны по бокам. На счет 2 в прыжке возвращаемся в ИПЗ. И еще раз ножки в стороны - и вместе. Теперь быстрее! На счет 1 в прыжке разводим ножки в стороны и делаем еще один прыжок. На счет 2 возвращаемся в прыжке в ИПЗ и делаем еще один прыжок.



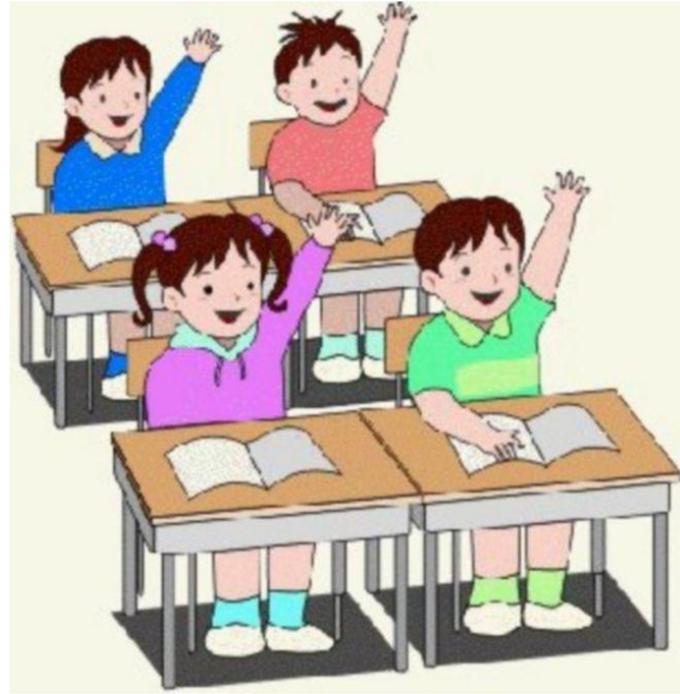
САДИМСЯ ЗА ПАРТУ

· ИП2. Присев, складываем руки, будто они лежат на парте. 2
раза.



ТЯНЕМ РУКУ ЗА ПАРТОЙ

· ИП2. Присев, складываем руки, будто тянемся отвечать. Повторяем в обратную сторону - 2 раза. Наклонившись и шевеля пальчиками, 2 раза тянемся руками вперед.



ПИШЕМ НА ДОСКЕ.

ИП2. Поднимаем поочередно ручки перед собой все выше и выше, а потом опускаем вниз. 2 раза.



ВЫТИРАЕМ ДОСКУ

ИП2. Поворачиваем туловище влево и тянемся ручками вперед-вниз, затем вперед-вверх. В обратную сторону. Еще 1 раз.



ПОЛУЧИЛИ ПЯТЕРКУ

ИП2. Прыжки ногами в стороны – вместе 2 раза.
Прыжки на 1 ножке по 2 раза.



ТЯНЕМСЯ К СОЛНЦУ.

ИП2. Разводим в 4 приема руки по сторонам-вверх.



ИП2. Закрываем глаза и массируем их кулачками. Опять упражнение Греем ладони. Потягиваемся вперед, руки вытягиваем перед собой, ручки в замок и от себя на выдохе. На вдохе ручки перед собой на туловище. 2 раза.

МАССИРУЕМ ГЛАЗА.



ОБНИМАШК И.

ИП2. Разводим ручки в стороны за себя. И обнимаем себя, перекрещивая ручки. 2 раза.



ВСЕ, ЗАКОНЧИЛИ!

**А ТЕПЕРЬ, В ХОРОШЕМ
НАСТРОЕНИИ, МОЖНО НАЧИНАТЬ
УРОК!**

МЫ - ЧАСИКИ.

ИПТ. Наклоняем голову влево, затем вправо – по 2 раза.
Поворачиваем туловище влево, потом вправо – также по 2 раза.
Поднимаем голову вверх – опускаем вниз – по 2 раза.

