

## Зарядка после сна 6-7 лет

### «КОНЬ»

#### 1. Гимнастика в постели (2–3 мин).

· Потягивание. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпускать (то же самое поочередно правой и левой ногой).

· «Отдыхаем». И. п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

*Детям загадывается загадка:*

Он пасется на лугу,  
Ест зеленую траву.  
Только скажешь ему: «Но!»,  
Понесется он легко.

*(Конь.)*

#### 2. Физминутка «Цок-цок-цок!» (2–3 мин).

Громко цокают копытца,

*(Ходьба на месте.)*

По мосту лошадка мчится.

*(Прямой галоп.)*

Цок-цок-цок!

За ней вприпрыжку

Жеребенок и мальчишка.

*(Поскоки друг за другом.)*

Цок – копытца жеребенка,

*(Топнуть правой ногой.)*

Цок – каблук о доски звонко!

*(Топнуть левой ногой.)*

Понеслись, лишь пыль клубится –

*(«Моталочка» руками.)*

Всем пришлось посторониться.

*(Попятиться на пятках назад.)*

#### 3. Профилактика нарушений осанки (2–3 мин).

· «Почки – листочки».

И. п. – поднять руки вперед и вверх. Пальцы сжать в кулак – «почки», разжать кулаки – «распустились листочки». Развести руки в стороны и повторить то же самое; наклоны в стороны.

· «Кустик – дерево».

И. п. – стоя, руки в стороны; 1 – присесть, руки вперед; 2 – вернуться в и. п.; 3 – встать на носки, руки вверх; 4 – вернуться в и. п.

· «Где березка, где рябина?»

И. п. – ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу; повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону.

· «Достань веточку».

Высокие прыжки с хлопками над головой, чередующиеся с ходьбой.

#### 4. Профилактика плоскостопия (2–3 мин).

· Ходьба на носках, с сохранением хорошей осанки.

· Ходьба с разным положением стоп: на внешней стороне стопы; со сведенными носками ног, пятки раздвинуты; с сильно раздвинутыми носками ног.

- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).**

