

Гимнастика в стихах, для детей

Зарядку для самых маленьких лучше проводить в игровой форме. Ритмичные гимнастические движения очень хорошо сопровождать такими же ритмичными стихами. Это способствует не только физическому, но и умственному развитию. Дети быстро запоминают такие упражнения.

А если зарядкой вместе с малышами будут заниматься и взрослые, то ребенок поймет, как важно заниматься физкультурой. К тому же, стихи помогают развитию речи.

Потягушки

Мы на цыпочки привстали,
Руки кверху мы подняли,
Мы вздохнули, потянулись
И друг другу улыбнулись

Приседания

Продолжаем мы зарядку,
И идем плясать вприсядку!
Раз – присели, два –
привстали,
Еще разик, не устали?

Наклоны в стороны

Встали прямо, ноги шире,
Подбоченились руками.
Наклонились в правый бок,
Влево наклонились,
А теперь еще разок,
И остановились.

Вращение головой

Упражнение простое,
Крутим влево головой.
А теперь круги направо.
Зарядились мы на славу!

