

«СВЕДЕНИЯ ВОСПИТАТЕЛЯ»

Т. Е. Харченко

# УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА В ДЕТСКОМ САДУ



УДОБНЕНО  
ДЛЯ ДЕТЕЙ  
2-3 ЛЕТ

ИЗДАТЕЛЬСТВО «КОЗАНКА-ОУНЕТ»

*Уважаемые родители!  
Предлагаем вашим детям  
комплекс дыхательной  
гимнастики после сна.*

Насос.

Встать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища, вздох, затем наклон туловища в сторону, выдох, руки скользят, при этом громко произносить "сссс!сссс!". Выпрямление - вдох, наклон в другую сторону с повторением звука. Повторить 6-8 раз.



Вырасти большой.

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо подтянуться.

Подняться на носки - вдох, выпрямить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох, произнести "у-х-х". Повторить 4-5 раз.























**ЗДОРОВЬЕ  
В ПОРЯДКЕ —  
СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!**



Работу выполнила  
Воспитатель  
МКДОУ ЦРР-  
детский сад №10  
Прядеина Т.Г.