



# Какой должна быть утренняя гимнастика

- 1. Регулярной**, систематической. Оздоровительный эффект достигается с помощью систематического выполнения.
- 2. Умеренной**. Все упражнения желательно выполнять в умеренном темпе во избежание переутомления ребенка.
- 3. Доступной**. Упражнения должны быть простыми и знакомыми, чтобы детям не пришлось затрачивать много усилий для их освоения.
- 4. Постепенной**. Соблюдать принцип от простого к сложному.
- 5. Разнообразной** для поддержки интереса детей.



1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над головою  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.

