

**МАДОУ «Детский сад «Брусничка»**  
**Обычный комплекс вводной (производственной) гимнастики**  
**(16.01.2023 – 20.01.2023)**

1. Движение головой:

- Вверх- вниз- на 8 сч.
- В сторону- на 8 сч.
- Круговые вращения влево-вправо- 2раза и 4 сч. каждое.

2. Движение плечами:

- Одновременное пожимание обоими плечами-8 раз.
- Пожимание каждым плечом отдельно- 8 раз.
- Круговое вращение назад – вперед

3. Движение руками:

- Резкое поднимание и опускание- на 8
- Попеременное скрещивание перед грудью (ножницы)- на 8
- Круговые вращения назад- вперед- на 8

4. Упражнение для талии:

- Движение из стороны в сторону – на 8
- Попеременное касание руками пальцев- на 8
- Наклоны вправо- влево –на 8

5. Упражнение для ступеней и лодыжек:

- Подъемы на носках, круговые движение левой ступени- на 8
- Подъемы на носках, круговые движение правой ступени- на 8

6. Растягивание тела, позвоночника:

- Массаж верхней части спины
- Подтянитесь вверх, подтянуться вперед
- Дотронуться до пола, подтянитесь вверх

7. Рефлексия.



