

Гимнастика пробуждения после дневного сна для младших групп

Комплекс №1

«Мы проснулись»

1. «Ручки просыпаются» - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.
2. «Ножки просыпаются» - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.
3. «Колобок» - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.
4. «Кошечки» - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2

«Бабочка»

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся (Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показывая пальчиком «не захотел».)

Потянулся, улыбнулся, (Дети потягиваются, улыбаются,)

Взвился вверх и полетел. (машут руками, разбегаются.)

Комплекс № 3

«Солнышко»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.
2. «Солнышко радуется» - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок.
3. «Солнечная зарядка» - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.
4. «Солнышко поднимается» - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.
5. «Солнышко высоко» - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.
6. «Я – большое солнышко» - И. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

Вот как солнышко встает- (Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)

Выше, выше, выше (Дети стоят, руки поднимают вверх.)

К ночи солнышко зайдет- (Дети присаживаются на корточки.)

Ниже, ниже, ниже. (Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)

Хорошо, хорошо (Дети встают, хлопают в ладоши.)

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.)

А под солнышком таким

Веселей живётся. (Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)

Комплекс № 5

«Зайка»

Зайка, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Зайка, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Зайка, попляши,

Серенький, попляши. (Дети выполняют пружинку.)

Зайка, поклонись,

Серенький, поклонись. (Наклоны туловища вперед.)

Зайка, походи,

Серенький, походи. (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

По мосточку. (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. «Ветерок» - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. «Полет ветерка» - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок гонит тучи» - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. «Ветер дует над полями, над лесами и садами» - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения»

1. «Медведь в берлоге» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «Зайчики – побегайчики» - И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «Зайчишки – трусишки» - И. п.: тся, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.
4. «Любопытные вороны» - И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «Белочки на веточках» - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «Благородные олени» - И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8

"Ежата"

1. "Ежата просыпаются" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.
2. "Ежата выполняют зарядку" - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.
3. "Ёжики отдыхают" - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.
4. "Ёжики резвятся" - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.
5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".

Комплекс № 9

«Снежинка»

1. «Снежинки просыпаются» - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. «Снежинки-балеринки» - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10

"Птички"

1. "Птички проснулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".
2. Птички зовут друзей" - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.

3. "Птички клюют зёрнышки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.
4. "Птички веселятся" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс №11

"Петушок"

1. "Петушок просыпается" - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.
2. "Петушок ищет зёрнышки" - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.
3. "Петушок пьёт водичку" - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.
4. "Петушок прыгает" - Прыжки на двух ногах.

Комплекс №12

«Котёнок»

1. "Котёнок просыпается" - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. "Котёнок сердится" - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».
3. "Котёнок отдыхает" - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.
4. "Котёнок разыгрался" - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.
5. "Котёнок резвится" - Поскоки на месте.

Комплекс №13

«Лесная прогулка»

1. «Потягушки» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «Встаём» - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.
3. «Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки» - И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.
4. «Собираем ягоды» - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".
5. «Береза» И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

Комплекс №14

"Весёлая зарядка"

1. «Потянулись» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «Паучок» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.
3. «Колобок» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. «Рыбка» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Комплекс №15

«Забавные котята»

1. "Котята просыпаются" - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.
2. "Потянули задние лапки" - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
3. "Ищем друга" - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.
4. "Котенок сердитый" - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину "дугой", голову вниз "фыр-фыр".
5. "Котенок ласковый" - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Комплекс №16

«В гостях у солнышка»

1. "Улыбаемся солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.
2. "Прячемся от солнышка" -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.
3. "Загорают ножки" - И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.
4. "Радуемся солнышку" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

Комплекс №17

«Весёлые жуки»

1. "Жуки потянулись" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.
2. "Проснулись глазки" - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
3. "Проснулись ушки" - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.
4. "Проснулись лапки" - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.
5. "Жуки греются на солнышке" - И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.

6. "Весёлые жуки" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

Комплекс №18

"Ладочки"

1. "Покажи ладошки" - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.
2. "Хлопни по ладошке" - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.
3. "Поиграем пальчиками" - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.
4. "Достань ладошками до колен" - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.
5. "Дружные ладошки" - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

Гимнастика пробуждения после дневного сна для средней группы

Комплекс №1 «Весёлый котёнок»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.п., вдох (через нос).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Комплекс №2 «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. «Горка». И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. «Волна». И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. «Мячик». И.п.: о.с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и

определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

Комплекс №3 «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки». И.П.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.П.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Комплекс №4 «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!
То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!
2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
Мы на небо посмотрели,
Капельки«кап-кап» запели,
Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.
4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.
6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.
7. И,-.П.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

Комплекс №5 «Прогулка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход». И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Комплекс №6 «Неболейка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена

Комплекс №7 «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Комплекс №8 «Поездка»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. .П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

3. И.П.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

Комплекс №9 «Самолёт»

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.
Левое крыло отвел, Поглядел.
3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
Я мотор завожу И внимательно гляжу.
4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами.

Комплекс №10 «Два брата, через дорогу живут...»

1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

Комплекс №11 «Уголёк»

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко».
И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка».
И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.
4. «Шлагбаум».

И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

Комплекс №12 «Шалтай - балтай»

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.

3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №13 «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №14 «Жук»

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам жук.

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж»

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В СТАРШЕЙ - ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

Комплекс № 1 «Осень»

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

«Деревья качаются от ветра». И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

«Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

«Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

Комплекс № 2 «Спортсмены»

Потягивание.

«Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед,

пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Комплекс № 3 «Моряки»

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко...» Прыжки из приседа.

Комплекс № 4 «Шофер»

Потягивание.

«Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

«Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

«Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины.

«Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки.

«Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналиит).

«Оглядишься». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс. Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Комплекс № 5 «Птицы»

Потягивание.

«Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

«Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

«Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

«Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

«Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

Комплекс № 6 «Зима»

Потягивание.

«Выгляни в окошко». И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

Комплекс № 7 «Насекомые»

Потягивание. «Стрекоза». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

«Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

Комплекс № 8 «Просыпающиеся котята»

- Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

- Правильно, киска. Давайте поиграем.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. (Дети выполняют движения по тексту).

Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое, левой лапкой достаем,

Правое не забываем, лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой, будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, вот и выспались ребята!

Комплекс № 9

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжатие-разжатие кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами)

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.
Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись,
И к делам своим вернулись.

Комплекс № 10 «Бегемотик»

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:
Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Комплекс № 11

(в кроватках).
Где мои ребятки? Где мои котятки?
Шустрик, Рыжик и Пушок
Мурзик, Барсик и Снежок
Тошка – крошка и котёнок Мяу
Как мяучат кисоньки?
Все проснулись, улыбнулись.
Хорошенько потянулись.
Ещё, ещё потянулись (6 раз) и сели.
Посмотрите, какой красивый цветок увидели котята. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, ладони соединены. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котята увидели много таких цветов.(6 раз).
Котята обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь веселее, быстрее (6 раз).
А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили ноги согнутые в коленях, пережат туловища на правый, левый бок (6 раз).
И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. Почесали макушку(6 раз).
И.п. – стоя на коленях «котята» попеременно выгибают и прогибают спину (6 раз).
И.п – лёжа на спине греем животики на солнце. Потянулись, лапки выпрямили и прячем животик от дождика, согнуть ноги в коленях, обхватив их двумя руками (6 раз).
Ходьба по массажным коврикам

Комплекс № 12

(В руках у воспитателя игрушка – петушок).

Вот будильник во дворе

Будит всех он на заре,

Красный гладкий гребешок

Это – Петя ... (Петушок).

Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться

И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).

«Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку.

(1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).

Ходьба по дорожке «здоровья».

Комплекс № 13 «Весна»

Потягивание.

«Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в.п.

«Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть.

(Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

«На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

Комплекс № 14

Дети просыпаются под лёгкую музыку.

Спали – почевали, весело вставали. Права ножка, лева ножка
Поднимайся понемножку, одному мигну, другому кивну, а третий сам
догадается.

Потягивания. И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты (6-8 раз).

И.п.- лёжа на спине, руки в замок на груди. Выпрямить вверх; и.п.(6 раз).

И.п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги вместе. Круговые вращения
поочередно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).

И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левой
ладони и наоборот (6 раз)

И.п.- сидя, руки вытянуты вперёд «ветер играет с шарфиком». Прямые руки,
попеременно вверх, вниз. Ветерок подул сильнее, и «шарфик» колыхается
быстрее по 4 раза (6 раз).

«Плавец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью.

Круговое движение рук, вперёд, в сторону. И.п. (6 раз).

Массаж рук и ног «Черепашка».

Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно

И кусала всех от страха.руки от кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепашка – дом ходячий! Поглаживают руки

Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.

Крепкий панцирь у неё при повторении стих-ния

И защита и жильё.массируют ноги щиколоток вверх.

Ходьба по дорожке из брусков, камней и палочек.

Комплекс № 15

В руках у воспитателя игрушка – петушок.

Кто так рано встаёт? Кто так много поёт?

Шпоры есть и гребешок. Дети, это ... (петушок).

Петушок прокричал «Кукареку».

Просыпайся глазок, просыпайся другой, просыпайтесь друзья!

Подтягивания. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги вытянуть (6-8 раз).

И.п.- тоже. Наклоны стоп вправо, влево(6-8 раз)

«Петушинная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову.

Подтягивание правой ноги к себе, поднять вверх, согнутую в коленях,
положить, выпрямив. Тоже левой ногой.(6-8 раз).

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – грудь, приподнять вверх,
вдох. 2 – опустить, выдох.(6-8раз).

Сидя «по – турецки» руки согнуть к плечам. Вращение плечами вперёд и
назад на счёт 4 (6-8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу отвести в
сторону, поворот головы вправо. 2 – и. п. 3 – ногу влево, поворот головы
влево. 4 – и.п. (6 раз).

Заключительное подтягивание лёжа на животе (6 раз).

Пальчиковая игра «Семья»

Этот пальчик – дедушка, Дети сжимают пальцы одной

Этот пальчик – бабушка, руки в кулак и поочерёдно

Этот пальчик – папенька, разгибают их.

Этот пальчик – маменька,

Этот пальчик – Я

Вот и вся моя семья! Сжимают и разжимают пальцы

При повторении сжимают и разгибают пальцы на другой руке.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс № 16

Дети пробуждаются под спокойную мелодию.

Залетели в форточку - две снежинки – звёздочки.

Две снежинки залетели, покружились, на пол сели и растаяли.

Пусть летят к нам в комнату - две снежинки белые,

Нам совсем не холодно – мы зарядку делаем.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивание 8 раз.

И.п. – лёжа на спине, ноги на ш. ст., руки за голову. Подтягивать ноги поочерёдно к себе.(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, ногу приподнять, стопа на себя, от себя. И.п. другой ногой так же (6 раз).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1 голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног; 2 – и.п.(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты ладонями вниз. «Ножницы» (8 раз)

И.п. – сидя «по – турецки» руки за голову, локти в сторону. 1 – соединить локти, 2 – и.п.(8 раз)

Игра «Снежки».

Погуляем во дворе Ставят руки на пояс, ходят в

По снежку немножко.свободном направлении.

Мы потопаем ногами Идут топая ногами.

Сделаем дорожку.

Белый снег зачеркнём Лепят снежки.

Слепим мы снежочки.

Будем их мы бросать

Берегись, дружочек! Бросают снежки друг в друга.

Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. Что нужно сделать?

Комплекс № 17

Смотрит солнышко в окошко

Будит славных всех ребят,

Улыбнулось оно Кате, Насте, Вити

Кто ещё проснулся?

Хорошенько потянулся!

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову.

1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (8 раз)

И.п. – сидя « по–турецки» руки в стороны. Вращение кистями рук, вперёд, назад на счёт 4 (8 раз).

Комплекс № 18

«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,

Ты здоров – здоров и лучик».

Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи.

И.п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания(8 раз).

Массаж рук и ног. И.п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраняю.

Ладошки, ладошки, утюжки – недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Правым коленом коснуться левого локтя. – И.п. Левым локтем коснуться правого локтя. – И.п. (8 раз)

И.п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п. – голову опустить. Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п (8раз).

И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.(6 раз)

И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).

Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.)

Ходьба по «следам» и массажным коврикам.

Комплекс № 19

Пробуждение под мелодию «Голоса леса».

Ой, летала ты, кукушка,

С ветки да на ветку

Стукнулась в окошко

Разбудила деток.

Что твои кукушка перья

На зимь все упали

Разбудили деток глазки,

Что так сладко спали.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания (8 раз).

И.п. – тоже. Повороты стоп вправо, влево (8 раз).

И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Наклон колен вправо. И.п. Наклон колен влево. И.п.(6раз)

«Ножницы». И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. Ноги врозь. Ноги «крестиком».(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потянуться.(8 раз)

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты на подушке. Прогнуть спину, коснуться головы пальцами ног (6-8 раз).

И.п. – сидя «по – турецки» точечный массаж.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Комплекс № 20

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.

Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, локти направлены друг на друга.

Приподнять ноги над полом, развести ноги врозь, соединить и опустить в.п. Повторить 3-4 раза.

«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Приподнять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу.

Повторить 4-6 раз.

«Горка».

И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в.п. Повторить 4- 6 раз.

Комплекс №21

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна другой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опустить - выдох. Повторить 2-3 раза.

«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат

на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладони развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4- 6 раз.

«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, разводить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Наклоны. И.п. - стойка на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в положении «большие крылышки». Вдох - вернуться ви.п. Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание». И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высоко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и держать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 22

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком положении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Приседания. И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцепленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

Комплекс № 23 «Зоопарк»

Потягивание. «Змея». И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Крокодил». И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

«Панда». И.п. – лежа на спине. Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову. Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувиркается в траве.

«Обезьянка». И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

«Жираф». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

«Кенгуру». И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу

Будьте здоровы!