

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

1-й комплекс

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.

Дыхательные упражнения.

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. «Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

2-й комплекс

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.

1 Дыхательные упражнения.

1. «Каланча».

И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, про износить «с-с-с».

2.«Журавль».

И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

3-й комплекс «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» (желуды). 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.

Дыхательные упражнения.

1.«Гуси».

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

2.«Гуси-лебеди летят».

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

3.Вырасту большой».

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

4-й комплекс

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, перекаат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения.

1. **«Насос».**
Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
2. **«Обними плечи».**
И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».**
Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

5-й комплекс

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.

Дыхательные упражнения.

1. **«Лыжник».**
И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. **«Паровоз» или «Поезд».**
Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».
3. **«Мельница».**
Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

6-й комплекс

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,

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.

Дыхательные упражнения.

1. «Петушок».

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопнуть себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

1. 2.«Подуем на плечо».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

7-й комплекс

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

Дыхательные упражнения.

1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

2.«Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

8-й комплекс

(по методике Э.С. Аветисова)

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.

Дыхательные упражнения.

1. «Лыжник».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

2.«Насос».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

9-й комплекс «Уголек»

1. **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. **«Бревнышко».** И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекал со спины на живот, перекал 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.**

1 Дыхательные упражнения.

1. «Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

2.«Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем све-

10-й комплекс

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,
Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть глаза. Повторить 6 раз

2.«Ротик просыпается».

Ротик мой просыпайся,
Чтоб пошире улыбаться.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4**-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

3.«Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись,
До солнышка дотянулись

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3—4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

4.«Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать,
Их в дорогу у собирать.

И. п. - лежа на спине, руки вверх. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

10-й комплекс (продолжение)

5.«Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись
И друг другу улыбнулись!

И. п. - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения.

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2.Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).