

## **Бодрящая гимнастика после сна.**

### **Потягивание**

Левую ногу тянем пяточкой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Ид-д-а».

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Пингалла».

Лежа на спине. Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль тела. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Шусумна».

### **Котята**

1. Потягивание.

2. «Как у кошечки усы....»

И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево

3. «Покажи лапки».

И.п. – то же.

Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.

4. «Подлезает под забор».

И.п. – то же.

Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

5. «Машем хвостиком».

И.п. – то же.

Движение сомкнутых голеней вправо-влево.

6. «Испугались собаку».

И.п. – то же.

Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

7. «Догони хвостик».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах вокруг себя.

8. «На мягких лапках».

Ходьба на носочках.

### **История про лисенка**

Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:

1. И.п. – стоя на четвереньках.

- повороты головы.

- прогибание спины

- движение сомкнутых голеней вправо-влево.

Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой....

2. И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

.... и кувыркаться в траве.

3. И.п. – лежа на спине.

Перекаты вперед-назад. С бока на бок.

Однажды лисенок увидел красивую бабочку.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Разведение коленей в стороны.

Бабочка вспорхнула, села на пенек....

5. И.п. – лежа на спине.

Достать прямыми ногами спинки кровати за головой.

.... и улетела. Лисенок расстроился.

6. И.п. – стоя на четвереньках.

Опустить голову, плечи, изогнуть спину.

Но тут пришла мама, приласкала лисенка....

7. И.п. – то же.

Поднять голову, прогнуть спину.

.... и лисенок снова развеселился.

8. И.п. – то же.

Движение согнутых голений вправо-влево.

## **Зоопарк**

1. Потягивание.

2. «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

3. «Крокодил».

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

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

5. «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.

## 6. «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

## 7. «Кенгуру».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

## Осень

### 1. Потягивание.

### 2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

### 3. «Сильный дождь».

И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

### 4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.

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

### 5. «Деревья качаются от ветра».

И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

### 6. «Наденем резиновые сапожки».

И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

7. «Прыгаем через лужи».

И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

## **Зима**

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко».

И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

3. «Оглянись».

И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

4. «Горка».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

5. «Снежный ком».

И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

6. «С горки на животе».

И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

7. «Сдуем снег с ладошки».

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

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

### **Весна**

1. Потягивание.

2. «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

3. «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.

4. «Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

5. «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).

6. «Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

7. «Весенние цветы» - дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

8. «Солнечные капельки».

И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

9. «На одной ножке».

Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

### **Спортсмен**

1. Потягивание.

2. «Штангисты».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам.

Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.

Вернуться в и.п.

3. «Футболисты».

И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы».

И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты».

И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены».

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

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

7. «Борцы» - дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны».

5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

### **Моряки**

1. Потягивание.

2. «Взбираемся по канату».

И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища.

Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

3. «По веревочной лестнице».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

4. «Все на весла».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам.

Вернуться в и.п.

5. «Поднять паруса».

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади.

Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

6. «Попутный ветер» - дыхательное упражнение.

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

7. «Эх, яблочко...»

Прыжки из приседа.

## **Шофер**

1. Потягивание.

2. «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.

4. «Накачиваем шины».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

5. «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).

6. «Оглядись».

И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п.

То же в левую сторону.

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

### **Буратино**

1. Потягивание.

2. Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

3. Поочередное поднятие прямых рук.

4. Поочередное поднятие прямых ног.

5. есть из положения лежа на спине, руки вперед.

6. «Буратино» - самомассаж шейного отдела.

И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик.....

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

### **Птицы**

(младший, средний дошкольный возраст)

1. Потягивание.

2. «Клювики».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо-влево.

3. «Крылья».

И.п. – то же.

Махи прямыми руками в стороны, вниз.

4. «Спрятались от кошки».

И.п. – то же.

Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

5. «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.

6. «Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

### **Насекомые**

1. Потягивание.

2. «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.

4. «Гусеничка».

И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу.

Ползание на спине без помощи рук и ног.

5. «Паутинка» - дыхательное упражнение.

Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

6. «Паучок».

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

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