

***Карточка
гимнастики пробуждения
после дневного сна
для детей 4-5 лет***



1-й комплекс

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

«Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

«Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с, руки на пояс, пережат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения.

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

«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.

«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.

«Малый маятник», «Маятник». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.



2-й комплекс

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

И.п. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Дыхательные упражнения.

«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).

«Паровоз» или «Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

«Партизаны». И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

