Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение №79 г. Липецка

**Гимнастика пробуждения после дневного сна**

**(подготовительная группа)**

****

Выполнила:

Пашкова Н.Р.

2024г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Комплекс № 1 «Осень»**  Потягивание.  Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.  ***«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 вверху, 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 «Буратино»**  Потягивание.  Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.  Поочередное поднимание прямых рук.  Поочередное поднимание прямых ног.  Сесть из положения, лежа на спине, руки вперед.  ***«Буратино»*** - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.  ***Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик…..*** Прыжки ноги врозь - вместе.   |  | | --- | | **Комплекс № 5 «Шофер»**  Потягивание.  ***«Руль».*** И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.  ***«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 сигналит).  ***«Оглядись».*** 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 № 6 «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 № 7 «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 № 8 «Насекомые»**  Потягивание.  ***«Стрекоза».*** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.  ***«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 № 9 «Просыпающиеся котята»**  ***Воспитатель:*** - Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?  *Отгадайте загадку:*  ***Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры.*** (Киска)  ***Воспитатель:*** - 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 № 10**  ***Поднимайся, детвора!***  ***Завершился тихий час,***  ***Свет дневной встречает нас.***  ***Мы проснулись, потянулись*** (потягивания)  ***Приподняли мы головку,*** (приподняли голову, повороты)  ***Кулачки сжимаем ловко.*** (Сжимание-разжимание 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 № 11 «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 № 12**  (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,*** И.п. - 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, перекат 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 № 13**  (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 № 14 «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 ви.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 № 15**  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  поочерёдно, 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» колышется 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 ***«Черепаха».***  ***Шла купаться черепаха*** Пощипывают поочерёдно  ***И кусала всех от страха.*** Руки от кисти к плечу.  ***Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!***  ***Никого я не боюсь!***  ***Черепаха – 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 № 16**  ***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)  ***«Петушиная 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 № 17**  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, 1голову 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 по снежку немножко, в 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.***  ***Воспитатель:*** Что нужно сделать? |  |  | | --- | | **Комплекс № 18**  ***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 № 19**  ***«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,***  ***Ты здоров – здоров и лучик».***  ***Воспитатель:*** 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 сохраню.***  ***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 № 20***  ***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 врось. 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 № 21**  Упражнение 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 локте вых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, поло женных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги прозь, соединить и опустить ви.п. Повторить 3-4 раза.  ***«Полурыбка».*** И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. При поднять 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 спи ны, 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 ви.п. Повторить 4- 6 раз. | | **Комплекс №22**  Упражнения в положении лежа на животе.  Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна дру гой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опус тить - 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, ладошки 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, раз водить 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 поло жении «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 высо ко 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 дер жать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз. | | **Комплекс № 23**  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 по лом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком поло жении 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, сцеп ленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги. |   **Комплекс № 24 «Животные»**  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 – кувыркается 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. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |