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 вращенияпоочерёдно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левойладони 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 пальцыПри 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. |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |