

Картотека бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста

СЕНТЯБРЬ 1-2-НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Проснулись»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-3- руки над головой тянутся вверх, носочки вниз. 2-4-и. п.

Самомассаж И. п. - лежа на спине

- «Лепим лоб» провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам
- «Рисуем брови» Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям.
- «Лепим глаза» Погладит закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами.
- «Лепим нос» указательными пальцами энергично провести по крыльям носа.
- Дыхательное упражнение

Вдох через нос, задержать дыхание, выдох медленно через рот.

- «Лепим уши» Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения. Слегка подергать
- «Лепим руки» Похлопать правой рукой по левой снизу вверх сверху вниз. Погладить правую руку. То же с левой
- «Лепим ноги» 1-3-поднять прямую ногу вверх, 2-4-и. п.
- «Веселый Буратино» И. п. то же 1-3- поднять прямые руки и ноги вверх 2-4-и. п.

2. «Цапля»

Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать И не падать, не качаться, за соседа не держаться.

И. п. стоя, руки на поясе

1-3-поднять ногу, согнутую в колене, 2-4-и. п.

3. «Молодцы!»

И. п. - стоя. 1- Вдох, 2-4 выдох «мо-лод-цы»

5 раз, медленный, 1-вдох, 2-выдох расслабление

Вдох глубокий через носик, выдох- хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы»

3-4 НЕДЕЛЯ

«Мы проснулись»

Содержание упражнений

1. «Потягушки» И. п. - лежа на спине, 1-3- руки вверх. 2-4- и. п.

2. «Разведение ног» и. п. - лежа на спине. Соединить пятки, развести носки в стороны. Соединить носки, пятки развести в стороны

3.«Повороты головы»И. п. - то же 1-3-поворот головы вправо (влево, 2-4-и. п.

4. «Жмурки» И. п. - то же

5. «Играем с ножками» И. п. - то же 1-3 натянуть носочки вперед. 2-4-и. п.

7. «Сороконожка»

И. п. - то же, ноги согнуты в коленях, руки за головой 1-3-поочередно поднимать ноги вверх. 2-4-и. п.

8. «Дышим» 1-вдох, 2- задержать дыхание 3-4-выдох длинный

9. «Улыбка» И. п. сидя 1-3-растягивание губ в улыбке 2-4-и. п.

Ходьба по дорожке здоровья, одевание, водные процедуры

6 раз

СТИХИ

Солнца теплый лучик всех зовет вставать. Чтоб проснуться лучше, можно поиграть.

Гному сшили башмаки-пятки вместе, врозь носки. Гном не стал сидеть на месте- пятки врозь, носочки вместе.

Гном друзей искал в дубраве- посмотрел он вправо- влево.

В жмурки гном играл с ежом-закрыли глазки, отдохнем.

Гном жуку принес калошки-

Тянем пальчики на ножках.

Встретил гном сороконожку, побежали понарошку.

Вышел гном с губной гармошкой, задержать дыхание сможем.

Гном смеется от души- все проснулись- мо-лод-цы!

ОКТАБРЬ

1-2 НЕДЕЛЯ

«Добрые и вежливые слова»

Содержание упражнений

1 «Вырастай»

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей

Я хочу, чтобы вы были добрыми людьми.

И. п. - лежа на спине, руки опущены. 1-3-руки вверх, 2-4-и. п.

4. «Добрый» И. п. - то же 1- руки в стороны, 2-3-свести руки перед собой, обхватить плечи, 4-и. п.

5. «Вежливый» И. п. - то же 1-2- наклон головы вперед, одновременно поднять пальцы ног, 3-4-и. п.

6. «Здоровый» И. п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. Указательным и большим пальцами правой руки нажимать на ноготь каждого пальца левой руки. То же самое проделать с левой рукой.

7. «Выносливый» И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки за головой 1- поднять ноги вверх, 2- развести в стороны, 3—и. п.

8. «Веселый» И. п. - то же, руки за головой. 1-3-сгруппироваться, 2-4-и. п.

9. «Гудок парохода» И. п. - стоя. Через нос дети набирают воздух, задерживают дыхание на 1-2 сек. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой со звуком «у-у-у»

Ходьба по дорожке здоровья

Какого человека называем вежливым? Вежливый-человек, соблюдающий правила приличия, воспитанный

Посмотреть на пальцы ног

Какого человека называем здоровым?

Человек, полный сил и энергии,

-это здоровый.

Какого человека называют выносливым? Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

Мне очень приятно видеть вас веселыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение и улыбки на лицах.

3-4-НЕДЕЛЯ

«Веселые ребята»

Содержание упражнений

1. «Мы проснулись» И. п. - лежа на спине, 1-3- руки вверх, 2-4-и. п.
- 2.«Красные ушки» и. п. - то же, растирать уши до покраснения, ощущения тепла
- 3.«Смешной живот» И. п. - то же, руки на животе. Вдох- напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох- втянуть живот (Вдох- нос, выдох- ртом 5-7-раз)
- 4.«Растягиваем позвоночник»
И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить руками. Лбом тянуться к коленям на счет до десяти.
5. «Ох уж эти пальчики» Растирать пальцы рук до покраснения (Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой)
6. «Давай подышим» И. п. - лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом- грудная клетка расширяется, выдох –шумно через нос
- 7.«Прогнулись» И. п. - то же, руки опущены. 1-прогнуть тело- вдох, 2-и. п- выдох
8. «Морзянка» и. п. - вдох и выдох через нос с произнесением звука «м-м-м»
(При выдохе пальцами рук постукивать по крыльям носа.)
9. «Играем» И. п. - сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. То же проделать с левой стопой.

Подъем, одевание, водные процедуры.

НОЯБРЬ

1-2-НЕДЕЛЯ

«Мои игрушки»

Содержание упражнений

- 1 «Кукла» И. п. - лежа на спине, 1-3- поворот головы вправо-влево, 2-4-и. п.
2. «Ванька-встанька» И. п. - то же 1-поворот туловища направо 2-и. п. то же налево
3. «Хлопушка» И. п. - то же 1-3согнутую правую (левую) ногу поднять вверх, выполнить хлопок, 2-4и. п.
4. «Машина» И. п. - то же, руки за голову 1-8 вращательные движения ногами
5. «Воздушный шар» И. п. - сидя на кровати. 1-вдох носом 2-3 задержать дыхание, 4-выдох через губы трубочкой «у-у-у»

Самомассаж «Буратино»

- «Лепим лоб» Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам
- «Рисуем брови»

Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям от носа к вискам

- «Лепим глаза» Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Закрыть и открыть глаза
- «Лепим нос» Указат. пальцами энергично провести по крыльям носа
- «Лепим уши» Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла

6. Дыхательное упражнение «Ах»

И. п. - сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены 1-вдох, 2-4 выдох со звуком «АХ-Х-Х!»

(Вдох и выдох медленные)

Любим мы играть и даже кукол вам сейчас покажем. Ровно улеглись в постели и направо посмотрели, тут же глубоко вздохнули и головки повернули.

А теперь мы выдыхаем, смотрим вверх и отдыхаем. Дышим ровно не спешим, то же влево повторим.

Хлоп- и конфета стреляет как пушка. Каждому ясно – это хлопушка

3-4 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Глазки» вращательные движения глазами
- 2.«Буратино» И. п. - лежа на спине, руки за головой 1- поднять прямую правую ногу, 2-и. п. 3-4 с левой ногой

Был поленом, стал мальчишкой. Обзавелся умной книжко

- 3.«Колобок» и. п. то же, руки опущены 1-сгруппироваться, 2-и. п.

Перед волком не дрожал, от медведя убежал

- 4.«Малыш» И. п. то же 1-потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, 2-и. п. 3-4- то же левой рукой и ногой

Вместе с Карлсоном прыгал с крыш, шалунишка наш Малыш

- 5.«Стойкий солдатик» И. п. то же 1-3-поднять голову посмотреть на пятки
6. «Цапля» И. п. стоя руки на поясе 1-3 поднять ногу, согнутую в колене, 2-4-и. п.

7. Дыхательное упражнение «Маятник»

И. п. стоя 1-3 наклоны головы вправо- влево 2-4 и. п. (вдох с напряжением носоглотки. Выдох- произвольный) 4 раза

Ходьба по дорожке здоровья, одевание водные процедуры

ДЕКАБРЬ

1-2-НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

- 1 «Проснулись» И. п. - лежа на спине.
1-3-поднять руки вверх, потянуться, 2-4-и. п.
2. «Дышим легко» И. п. - то же 1-вдох 2-выдох
3. «Просыпайтесь, пальчики» 1-4-сжатие и разжимание рук
4. «Играем с ногами» И. п. то же ноги согнуты в коленях, руки за головой. 1-3-положить ноги вправо на постель, влево 2-4-и. п.
5. «Хлопки по колену» И. п. - то же, ноги вытянуты руки вверх. 1-3-поднять согнутую ногу в колене, хлопнуть по колену, 2-4-и. п.

6. Самомассаж

- Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам.
- Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица
- Надавливать указательными пальцами на переносицу
- Надавливать указательными пальцами на середину бровей
- Выполнить вращательные движения по часовой стрелке и против часовой стрелки на переносице указательным пальцем правой руки
- Выполнить вращательные движения по часовой и против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях
- Пощипывать брови от переносицы к бровям и обратно
- Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

СТИХИ

Раз, два, три, четыре, пять, просыпайтесь, хватит спать!

Начинаем мы играть.

Голову поднимем выше и легко- легко подышим.

Руки вверх мы все подняли пальцы сжали и разжали

Ноги горкой и считаем, вправо-влево наклоняем.

Вместе весело играть ритм хлопками отбивать

Веселы, бодры мы снова и вставать уже готовы.

3-4-НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Мы растем все выше- выше. Достаем до самой крыши

1. «Глазки» И. п. - лежа на спине, руки опущены. 1-8 моргание глазами

2. «Мы растем» И. п. - то же 1-3 руки вверх, ногами тянемся вниз, 2-4и. п.

3. «Уголок» И. п. то же руки над головой 1-3-поднять прямые ноги вверх, коснуться руками голеней, 2-4и. п.

4. «Кошечка» И. п. - стоя на коленях, упор на ладони 1—3 прогнуть спину, голову вверх, 2-4-выгнуть, голову вниз

5. «Подъемный кран» И. п. - сидя, упор на предплечья, ноги согнуты в коленях. 1-3-выпрямление ног вверх, 2-4-и. п.

6. Дыхательное упражнение «АХ»

И. п. - сидя, 1-вдох 2-4-выдох (вдох короткий, выдох продолжительный)

Ходьба по дорожке здоровья, одевание

Всем желаем закаляться, не болеть и не хворать. Солнцу, небу улыбаться, физкультурниками стать!

ЯНВАРЬ

2-4 НЕДЕЛЯ

«Забавные художники»

Содержание упражнений

1. «Потягивание» И. п. - лежа на спине, руки опущены. 1-3-руки вверх, 2-4-и. п.

2. «Готовимся рисовать» И. п. - то же. 1-3-зажмуриться, 2-4-открыть глаза. Посмотреть на потолок.

3. «Рисуем головой» И. п. - то же. 1-3 поворот головы вправо-влево, 2-4и. п.

4. «Рисуем глазами» И. п. - то же Круговые вращения глазами. Сначала в правую сторону, потом в левую.

5. «Рисуем руками» И. п. - то же, руки перед грудью. 1-4-круговые вращения руками

6. «Рисуем ногами» И. п. - то же, 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, 2-4-круговые вращения ногой 5-6-и. п. То же левой ногой

7. «Художники закончили работу»

И. п. - то же, 1-4-закрывать-открывать глаза, 5-8 потереть ладошки 9-10 приложить к глазам.

8. Дыхательное упражнение «Молодцы!»

1- вдох

2-4-выдох «мо-лод-цы»(3 раза медленно)

СТИХИ

Солнце уж не спит давно, смотрит к нам оно в окно. Хорошо вам отдыхать. Но пора уже вставать.

Тихо- тихо колокольчик позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди. Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись

ФЕВРАЛЬ

1-2 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

Звучит тихая спокойная музыка

Открывайтесь, глазки, не сопи ты, носик. Просыпайтесь, губки, просыпайся, ротик. Вот проснулись ножки, вновь уже готовы. Снова бегать, дрыгать, и играть и прыгать.

1. «Потянулись» И. п. - лежа на спине, правая рука над головой, левая вдоль туловища. 1-вдох правую руку вверх потянуть, 2-выдох- расслабиться. (2 раза) повторить с левой рукой

2. «Растишка» И. п. - то же. 1-вдох максимально тянуть руки и ноги, 2-выдох- расслабиться. 3-вдох расслабиться, 4- выдох- тянуть руки и ноги. 5-6- расслабиться

3. «Колобок» И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-3- сгруппироваться, 4- и. п.

4. «Пальчики спрятались» И. п. - то же. 1-3-одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, 4- и. п. То же другой ногой

5. «Потянем носочек» И. п. - то же 1-6-двигать стопами на себя- от себя 7-8 и. п.

6. «Рыбка» И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-3-поднять голову, руки и ноги тянуть вверх, 4-и. п.

7. «Шарик» И. п. - лежа на спине, руки на области диафрагмы.

1-вдох-надуть живот, 2-выдох-живот втянуть

Самомассаж лица

Разотрем ладошки,

Согреем их немножко,

И теплыми ладошками умоемся как кошки.

Грабельки сгребают все плохие мысли,

Пальцы пробегают вверх и вниз так быстро. (Растереть ладони, провести ладонями по лицу сверху вниз, пальцами провести от середины лба к вискам, пальцами легко постукивать по щекам)

Одевание, водные процедуры

3-4 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Ладони» И. п. - лежа на спине

Костяшками сжатых пальцев в кулак правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой.

2. «Позевай» И. п. - то же

Закрывать глаза. Массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Сделать громкий расслабляющий звук зевоты

3. «Силачи» И. п. то же 1-3-согнуть руки в локтях к плечам, 2-4-и. п.

4. «Ножницы» И. п. - то же, руки за голову. 1-4-ноги поднять вверх, ноги врозь-вместе. 5-8-и. п. (Не использовать с детьми у кого паховая грыжа (заменить им упражнение с руками то же самое))

5. «Дельфины» И. п. - лежа на животе,

1-3-поднять плечи, голову, руки назад-вверх. 2-4-и. п.

6. Дыхательное упражнение И. п. сидя «Очищение» Вдох- через левую ноздрю, выдох через правую. (3 раза) И наоборот вдох-через правую, выдох-через левую

7. Массаж лица «Летели гуси»

Ладонями провести от середины лба к ушам.

Затем от висков вниз по щекам

Массаж крыльев носа (по часовой и против часовой стрелки)

Круговые движения переносицы вправо- влево

Подъем, ходьба по дорожке здоровья

Было славно отдыхать, но уже пора вставать.

Веселы, бодры мы снова

И к занятиям готовы.

СТИХИ для самомассажа

Летели гуси над лесной опушкой

Задали леса синие верхушки

Как долго елка лапами качала

Немного отдохнем и все сначала.

МАРТ

1-2 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

Дети просыпаются

Солнце уж не спит давно,

Смотрит к нам оно в окно.

Хорошо вам отдыхать,

Но пора уже вставать.

1. «Потягивание»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3-потянуться, вытягивая позвоночник.

Тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись

2. «Мы шагаем по дорожке»

И. п. - то же. 1-3-согнуть правую (левую) ногу в колене, обхватить руками, 2-4-и. п.

Снег растаял, всюду лужи-

Выше ноги поднимай. По дорожке ты шагай.

3. «Нарисуй радугу»

И. п. - то же. 1-4поднять правую ногу, нарисовать в воздухе полукруг слева направо и справа налево.

Что за чудо-красота,

Расписные ворота!

В небе радуга повисла, как цветное коромысло!

4. «Кораблик» И. п. - лежа на животе, руки под подбородком. 1-3-приподняться, прогнуть спину, поднять руки вверх-вперед,4-и. п.

Бежит по дну овражка веселый ручеек.

Запустим мы кораблики, и путь их так далек.

5. Массаж головы И. п. - сидя

«Слушаем весну» растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз.

Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь.

Говорите все потише!

Я хочу весну услышать,

Как идет тропинкой снежной,

Как смеется звонко, нежно.

Снег растает сразу вдруг,

Зацветут сады вокруг!

«Догонялки» Ударять подушечками пальцев, словно по клавиатуре по поверхности головы, Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга.

Мы друг друга догоняем,

В догонялки мы играем.

1-2-3-4-5,

Очень любим мы играть!

Закаливающие процедуры, одевание

Всем желаю закаляться,

Не болеть и не хворать,

Солнцу, небу улыбаться,
Физкультурниками стать!

3-4-НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Потягивание» см. предыдущий комплекс
2. «Запястье» И. п. - лежа на спине
1-4-обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же с правой рукой
3. «Руки» И. п. - то же, руки согнуты в локтях, лежат на подушке. 1-8-сжимать- разжимать кисти рук
4. «Ножницы» И. п. - лежа на спине, руки перед грудью, руки сжаты в кулак. 1-3-руки врозь-2-4-скрестно
5. «Уголок» И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-3-поднять ноги вверх, 2-4-и. п.
6. «Потанцуем» И. п. - то же 1-3-поднять правую ногу, согнутую в колене, коснуться левой рукой до колена, 2-4-и. п. То же левой ногой и правой рукой
7. Массаж лица «Слепи красивое лицо»

У весны красы попросим

Для себя, для всех ребят.

Лепим лоб, глаза и носик,

Щеки пусть огнем горят! (повтор 2-3-раза)

Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже.

С усилием рисовать изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам.

Лепить глаза, расчесывая длинные ресницы

Надавливая на крылья носа, вести пальчиком от переносицы к носовым пазухам, подергать себя за нос

8. Дыхательное упражнени

Тихо- тихо мы подышим.

Сердце мы свое услышим.

И. п. - сидя 1- медленный вдох через нос. -пауза 4 сек. 2-выдох через нос плавный

Подъем, гигиенические процедуры, одевание

СТИХИ

Солнце уж не спит давно,

Смотрит к нам оно в окно.

Хорошо вам отдыхать,

Но пора уже вставать.

Тихо колокольчик позвени,

Всех мальчишек и девчонок разбуди.

Все проснулись, потянулись

И друг другу улыбнулись

Чтоб сильнее была рука, разотрем её слегка.

Чтобы ручкам силу дать.

Нужно крепче их сжимать.

АПРЕЛЬ

1-2 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Потягивание» И. п. - лежа на спине. 1-3-руки вверх назад, 2-4-и. п.

2. «Глазки» И. п. -сидя по- турецки 1-2-вращение глаз по кругу.

3. «Кивки» И. п. - то же 1-2 кивание вправо- влево 3-4 вперед- назад

4. «Регулировщик»И. п. - то же.

1- руки в стороны, 2-вверх, 3-в стороны 4-и. п.

5. «Бабочка» И. п. -сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединить, колени развести в стороны, руки упор на ладони сзади. 1-4-поднимать колени вверх-вниз (стопу не разъединять)

6. Массаж рук «Дождик моет руки» И. п. - сидя по- турецки

Имитационные движения как при мытье рук.

Растереть ладони.

Круговым движением поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя на предплечья и плечи.

Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую.

7. Дыхательное упражнение

И. п. стоя. 1-вдох быстрый, 2-4 выдох

Подъем, ходьба по солевой дорожке, одевание 8 раз

СТИХИ

Потягушки- потянись поскорей- скорей проснись

Чтобы зоркость не терять, нужно глазками вращать.

Покиваем головой

Неприятности долой

Дождь поймали мы в ладошки,

Дождь согреем мы немножко.

Разотрем им пальцы, руки:

Дождь весенний – просто супер!

Наши пальцы веселит,

Укрепляет и бодрит» (повторить 2 раза)

Если медленно подышим, то весь мир вокруг услышим.

3-4 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

1. «Глазки» И. п. - лежа на спине. 1-4 поворот глаз в стороны, вверх- вниз.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз. И все сначала!

2. «Плечи» И. п. - сидя по- турецки

1-3-поднять по очереди правое (левое) плечо, 2-4-и. п.

Поднимаем плечики- прыгают кузнечики.

3. «Силачи» И. п. - то же, руки опущены 1-3-согнуть руки в локтях, 2-4-и. п.

4. «Подними ногу»

И. п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты в коленях. 1-3-поднять правую ногу, коснуться пальцами рук пальцев ног, 2-4-и. п.

5. «Пальчики поссорились- помирились»И. п. - сидя ноги вытянуты, руки упор сзади на ладони. 1-3-развести носки в стороны 2-4 свести вместе.

6.«Гусеница» И. п. - то же, ноги согнуты в коленях. 1-8 передвигать стопы вперед, поджимая пальцы.

Глубоко мы все вздохнем

И дыхание прервем.

Вниз покрутим ушки,

Ушки- непослушки.

8. Самомассаж рук и ног

Я в ладоши хлопаю

И ногами топаю

Руки разотру, тепло сохраняю.

Ладошки- ладошки,

Утюжки- недотрожки,

Вы погладьте ручки,

Чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки,

Чтоб бегали по дорожке. (Выполнять движения по тексту

Ладонью противоположной руки поглаживают предплечье и плечо

Поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук.)

Ходьба по дорожке здоровья, одевание.

МАЙ

2-4 НЕДЕЛЯ

Содержание упражнений

Звучит тихая спокойная музыка

Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать.

Мы растем все выше- выше. Достаем до самой крыши

1.«Потянулись» И. п. - лежа на спине, правая рука над головой, левая вдоль туловища. 1-вдох правую руку вверх потянуть, 2-выдох- расслабиться. (2 раза) повторить с левой рукой

2.«Растишка» И. п. - то же. 1-вдох максимально тянуть руки и ноги, 2-выдох- расслабиться. 3-вдох расслабиться, 4- выдох- тянуть руки и ноги. 5-6- расслабиться

3. «Ладони» И. п. - лежа на спине

Костяшками сжатых пальцев в кулак правой руки двигать вверх-вниз по ладони левой.

4.«Регулировщик» И. п. - лежа на спине, правая рукаверху, левая внизу 1-4 смена рук

5. «Велосипед» И. п. лежа на спине, руки за головой 1-8-вращательный движения ногами 9-10 и. п.

6. «Ракета» И. п. - стоя, руки сложены ладонями над головой, согнуты в локтях. 1-3 встать на носки, руки выпрямить вверх, 2-4 и. п.

7. «Цапля» И. п. - то же, руки на пояс 1-3 поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, 2-4-и. п.

Очень трудно так стоять, ногу на пол не спускать. И не падать, не качаться, за соседа не держаться.

8. Точечный массаж

Массаж надбровных дуг

Переносицы

Крылья носа

Углы нижней челюсти

Мочки ушей

Ладони

Спина (качание)

Ходьба по соленой дорожке, одевание

СТИХИ для самомассажа

В гости к бровкам мы пошли, пальчиками их нашли.

Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок- поскок.

Опустились чуть пониже и на пальчики подышим

Вот мы ниже прикоснулись и пошире улыбнулись.

Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть

Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть.

И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть.

ХОТИМ МЫ БЫТЬ ВЕСЕЛЫМИ, КРАСИВЫМИ, ЗДОРОВЫМИ»

7. Дыхательное упражнение