

# Пробуждающая гимнастика

**Цель:** способствовать постепенному пробуждению детей и укреплению их здоровья.

## **Комплекс гимнастики после сна в кроватях № 1.**

1. Упражнение «Потягушки». Исходное положение (далее - И.п.): лежа на спине, руки вдоль туловища. Дети выполняют потягивание, затем возвращаются в и. п. (повторить 5-6 раза).

2. Упражнение «Жуки». И.п.: лежа на спине, руки и ноги подняты вверх, хаотичные движения рук и ног (10 секунд).

3. Упражнение «Горка». И.п.: ребенок находится в сидячем положении, ноги вытянуты вперед прямые, руки прямые отведены за спину, упираются ладонями в кровать.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, задержать данное положение на 5 секунд, вернуться в и.п.

4. Упражнение «Птицы». И.п.: лежа на животе, руки вытянуты в перед.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), подержать, вернуться в и.п.

5. Упражнение «Волна». И.п.: стоя на коленях на кровати, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

6. Дыхательное упражнение «Рыбка». Вдох и выдох через рот. Рот открыт, выдох не слишком шумный. Объясняем ребенку, что так дышит рыбка, которую волной выбросило на берег. Важно! На первых порах можно слегка сжать крылья носа пальцами, чтобы помочь почувствовать, куда следует направить выдыхаемый воздух.

7. *Ходьба по дорожке «Здоровья»*

## **Комплекс гимнастики после сна в кроватках № 2.**

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, затем вернуться в и.п. (повторить 5-6 раза).

2. И.п.: лежа на спине, руки подняты в вверх, поворот туловища и рук на право, вернуться в исходное положение, поворот туловища и рук на лево, вернуться в исходное положение (повторить 5-6 раза).

3. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, туловище поднять в положение сидя, вдох, вернуться в и.п. – выдох (повторить 5-6 раза).

4. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поочередное поднимание ног, и.п. (повторить 5-6 раза).

5. И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки,

6. Дыхательное упражнение «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.  
*7. Ходьба по дорожке «Здоровья»*

## **Дыхательная гимнастика в групповой комнате**

### **«Птица»**

Исходное положение - стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. На счет раз поднять руки через стороны вверх – вдох, задержать дыхание на один счет, после этого медленно опустить руки через стороны – выдох на протяжном звуке «п-ф-ф-ф». Повторение 2 раза.

### **«Каша кипит»**

Сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

### **«Трубочка»**

Пьем коктейль через трубочку. Выдох носом.

### **Дуем на горячий чай.**

Вдох носом. Вытянуть губы узкой « воронкой ». (Выдох.)

Исходное положение: стоя, руки перед собой  
На счет 1 – руки — в стороны, вдох; 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

### **«Хомячок»**

Предложите ребенку изобразить хомячка, надув щеки и пройти так 10 шагов. После чего, повернуться и хлопнуть себя по щекам, таким образом выпустив воздух. А потом пройти еще несколько шагов, дыша носом, как бы вынюхивая новую еду для наполненных щечек. Повторите несколько раз.

### **«Пружинка»**

И П – лежа на спине; ноги прямые, руки вдоль туловища. Поднять ноги и согнуть их в коленях, прижать к груди (выдох). Вернуться в ИП (вдох). Повторить 6-8 раз.

### **«Курочка»**

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны, как крылья – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **«Вырасти большой»**

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки—вдох, опустить руки-вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4—5 раз.

### **«ГУСИ ЛЕТЯТ»**

Медленная ходьба в течение 1—2 минут. Поднимать руки в стороны — вдох, руки вниз—выдох, произносить «г-у-у у-у».

### **«Насосик»**

Ребенок ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

### **«Паровоз»**

Ходить по комнате, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, произнося при этом «чух-чух» и изменяя скорость движения, громкость и частоту произношения.

### **«Шарик»**

Представить себя воздушными шариками; на счет 1,2,3,4 сделать четыре глубоких вдоха и задержать дыхание. Затем на счет от 1 до 5 медленно выдохнуть.

### **«Лес шумит»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе

Выполнение: наклон вправо – вдох, и.п. - выдох, наклон влево - вдох, в и.п. – выдох (повторить 5 - 6 раз).