

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ

Комплекс № 1 «Осень»

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через «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, дотянуть до коленей.

«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.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, встать.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать в коленях, круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь, плечи. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох ртом.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Комплекс № 3 «Моряки»

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак, левая рука в сторону. 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, дотянуть до коленей.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в исходное положение.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки можно 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.....

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

Комплекс № 5 «Шофер»

Потягивание.

«Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация движения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить, опустить. Поочередно поднимать и опускать ноги на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

«Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со стороны.

«Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя. Пальчики на середину груди.
«Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же в обратную сторону по стрелке.

«Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «ж-ж-ж» (сигналит).

«Оглядысь». 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, наклониться вперед, сгруппироваться.

«Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги в упоре около плеч, 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. 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 колени, поднять 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 раз согнуть и разогнуть, и.п.

3. «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую 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 шаг вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

Комплекс № 9 «Просыпающиеся котята»

- Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

- 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 выпались 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. (сжатие-разжатие 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 произно
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 котятка. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, л. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котятка увидели много таких цветов.(6 раз). Котятка обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь в (6 раз).

А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили колени, перекач туловища на правый, левый бок (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. По (6 раз).

И.п. – стоя на коленях «котятка» попеременно выгибают и прогибают спину (6 раз).

И.п. – лёжа на спине греем животики на солнце. Потянулись, лапки выпрямили и прячем животик 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, улы

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, уши и левую. Погладим теперь грудку.

(1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от пола по каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубковать» 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, руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуть

«Ласточка». И.п. – лёжа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднимать прогнуться, носки ног тянуть. (Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лёжа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватить пригнуть голову. Перекачаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержать. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щеки

«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 веером подул сильнее, и «шарфик» колыхается быстрее по 4 раза (6 раз).

«Плавец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью. Круговое движение рук, и.п. (6 раз).

Массаж рук и ног «Черепашка».

Шла купаться черепаха Пощипывают поочерёдно

И кусала всех от страха. руки от кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепашка – 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)

«Петушинная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову. Подтягивание правой ноги 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

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 – левую ногу отвести в сторону, поворот головы влево. 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. Подтягивание 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 ногой так же (6 раз).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1 голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног; 2 – и.п.

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 в

По снежку немножко. свободном направлении.

Мы потопаем ногами Идут топая ногами.

Сделаем дорожку.

Белый снег зачеркнём Лепят снежки.

Слепим мы снежочки.

Будем их мы бросать

Берегись, дружок! Бросают снежки друг в друга.

Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. 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».

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 вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладонки, ладонки, 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 правого локтя. – И.п. (8 раз)

И.п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п – голову опустить, выпрямить назад, голову вверх. И.п (8 раз).

И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.

И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на

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 «Ножницы». И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. Ноги врось. Ноги «кр

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

И.п. – сидя «по – турецки» точечный массаж.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Комплекс № 21

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимальн 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 тыл кистей, поло женных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги прозь, соединити Повторить 3-4 раза.

«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. При поднять ноги над полом и держк Повторить 3- 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжаг 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 мышцы спи ны, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать н 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 п 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. вдох, опус тить - выдох. Повторить 2-3 раза.

«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятк приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладошки развернуть так, чтоб «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4

«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, раз водить и сводить их до 6 счетов. По

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Наклоны. И.п. - стойка на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - с 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, При вдохе висо ко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно по 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 и разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу в таком положении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на весу 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. И.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, как при езде 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, сцепленные в «замок», вверх, потянуть ноги.

Комплекс № 24

Потягивание. «Змея». И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Поочередно вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Крокодил». И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередно поднимать правую и левую ногу – огромная пасть.

«Панда». И.п. – лежа на спине. Подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову назад, вправо-влево – кувиркается в траве.

«Обезьянка». И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перемещая в направлении к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

«Жираф». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец повернут вправо. Голова поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

«Кенгуру». И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.