

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- И.п.:** лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
- И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, и.п., вдох (через нос).
- И.п.:** то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
- И.п.:** стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
- И.п.:** о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

#### 2. Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

#### 3. «Ворона».

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

#### 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

#### 5. Ежик».

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

## 2-й комплекс

1. **«Потягушки».** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. **«Горка».** И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. **«Лодочка».** И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.
4. **«Волна».** И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. **«Мячик».** И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. **«Послушаем свое дыхание».** И.п.: о.с, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

### Дыхательные упражнения.

1. **«Каланча».**  
И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, про износить «с-с-с».
2. **«Журавль».**  
И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
3. **«Заводные машинки».**  
И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».
4. **«Журавль».**  
И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
5. **«Здравствуй, солнышко!».**  
И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс «Прогулка в лес»

1. *«Потягушки»*. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. *«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех)*. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки»*. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»*. И.п.: о.с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди)*. И.п.: о.с, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох - присесть.
6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза)*. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

### Дыхательные упражнения.

1. *«Гуси»*.  
На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. *«Гуси-лебеди летят»*.  
Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
3. *«Вырасту большой»*.  
И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
4. *«Дышим животом»*.  
Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
5. *«Грибок»*.  
И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

## 2-й комплекс «Дождик»

1. **И.п.** Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала — кап!

2. **И.п.** то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. **И.п.** то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. **И.п.:** о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. **И.п.:** о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. **И.п.:** о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. **И.п.:** о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

## Дыхательные упражнения.

1. **«Каша кипит»**, или **«Варим кашу»**.

**И.п.:** о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

2. **«Логос»**.

**И.п.:** сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

3. **«Луговые цветы»**.

В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

1. **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. **И.п.:** сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. **«Пешиход».** И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. **«Молоточки».** И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. **И.п.:** о.с, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

### Дыхательные упражнения.

1. **«Насос».**  
Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
2. **«Обними плечи».**  
**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».**  
Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.
4. **«Малый маятник», «Маятник».**  
**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

## 2-й комплекс

1. **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. **И.п.:** сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. **И.п.** то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. **И.п.** то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. **И.п.** то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. **И.п.:** о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Лыжник».

**И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

#### 2. «Паровоз» или «Поезд».

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

#### 3. «Мельница».

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

#### 4. «Партизаны».

**И.п.:** стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

- 1. И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- 2. И.п.:** лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
- 3. И.п.:** лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
- 4. И.п.**..лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.
- 5. И.п.:** лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
- 6. И.п.:** лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Петушок».

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

#### 2. «Повороты головы».

**И.п.:** о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

#### 3. «Погончики».

**И.п.:** встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

#### 4. «Подуем на плечо».

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

## 2-й комплекс

1. **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. **И.п.:** лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. **И. п.** лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. **И.п.:** лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
5. **И.п.:** сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. **И.п.:** о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

### 2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

### 3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

### 4. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

### 5. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».



## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

- 1. И.п.:** сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
- 2. И.п.** то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

- 3. И.п.** то же. Выполнять вращательные движения перед *головой И СЦС-*

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

- 4. И.п.:** о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

- 5. И.п.:** о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- 6. И.п.:** о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

#### 2. «Снежинки».

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

#### 3. «Регулировщик».

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

#### 4. «Рубка дров» или «Дровосек».

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

#### 5. «Плечики».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

## 2-й комплекс

(по методике Э.С. Аветисова)

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Лыжник».

**И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

### 2. «Насос».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

### 3. «Обними плечи».

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

### 4. «Повороты головы».

**И.п.:** о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### **1-й комплекс «Уголек»**

- 1. И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
- 2. «Бревнышко».** И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
- 3. «Лодочка».** И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п. - выдох.
- 4. «Шлагбаум».** И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
- 5. «Божья коровка».** И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
- 6. Ходьба на месте.**

### **Дыхательные упражнения.**

#### **1. «Здравствуй, солнышко!».**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

#### **2. «Свеча».**

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

#### **3. «Снежинки».**

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

#### **4. «Сердитый ежик».**

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

## 2-й комплекс

### 1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,  
Чудо чтоб не прозевать.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть глаза.  
Повторить 6 раз

### 2. «Ротик просыпается».

Ротик мой просыпайся,  
Чтоб пошире улыбаться.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4** - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

### 3. «Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись,  
До солнышка дотянулись

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3-4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

### 4. «Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать,  
Их в дорогу у собирать.

**И. п.** - лежа на спине, руки вверх. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

### 5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись  
И друг другу улыбнулись!

**И. п.** - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

### 2. «Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

### 3. «Ворона».

**И.п.:** о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

### 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

**И.п.:** о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

### 5. «Ежик».

**И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

#### 1. «Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись  
И в кровати потянулись.

**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. **1-2** - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая

позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз

#### 2. «Проснулись».

Вот проснулись ручки,  
Вот проснулись ножки  
И хотят скорей бежать  
К маме по дорожке.

**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

**1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). Повторить 6 раз.

#### 3. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,  
Хоть и начали дрожать.  
Мы совсем уже проснулись,  
К солнышку мы потянулись.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; **3-4** - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

#### 4. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,  
Чтоб в водичку окунуться.

**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

#### 5. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,  
Глазки широко раскроем.

**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. **1-4** - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,  
Бегать, прыгать и играть!

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

#### 2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

#### 3. «Ушки».

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

## 2-й комплекс

### 1. «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,  
А потом сладко зеваем.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-4** - слегка погладить закрытые глаза; **5-8** - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

### 2. «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись  
И друг другу улынулись.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища.

**1-2** - поворот головы на подушке вправо; **3-4** - и. п.; **5-6** - поворот головы на подушке влево; **7-8** - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

### 3. «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко.  
Здравствуй, солнышко в окошке!

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1** - поднять правую руку вверх;

**2-3** - потянуть правую руку; **4** - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

### 4. «Ножки проснулись».

Хотим тоже потянуться  
И совсем-совсем проснуться.

**И. п.** - то же. **1** - прямую правую ногу поднять вверх; **2-3** - потянуть правую ногу; **4** - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

### 5. «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем  
И до трех мы посчитаем.

**И. п.** - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. **1-8** - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,  
Одеваться мы идем  
-Очень дружные ребята!  
Потом песенку споем.  
Ля-ля-ля, ля-ля-ля!  
Вот такие мы, друзья!

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Цветок распускается».

**И.п.:** стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

### 2. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

### 3. «Свеча».

**И.п.:** о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс

#### 1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть рот. Повторить 6 раз

#### 2. «Ротик просыпается».

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4** - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз

#### 3. «Ручки просыпаются»

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3-4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз

#### 4. «Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

**И. п.** - лежа на спине, руки вверху. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

#### 5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

**И. п.** - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

#### 2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

#### 3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

#### **4. «Цветок распускается».**

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).



## 2-й комплекс

### «Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз.

#### 1. «Проснулись».

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). 6 раз.

#### 2. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

#### 3. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

#### 4. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Гуси».

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

**2. «Гуси-лебеди летят».**

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

**3. Вырасту большой».**

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

**4. «Дышим животом».**

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

**5. «Грибок».**

И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

## ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

### 1-й комплекс «Жук»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,  
Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,  
Каждый вправо посмотрел.  
Вот он влево полетел,  
Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.

Зажужжал и закружился  
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко,  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,  
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Жук, вот правая ладошка,  
Посиди на ней немножко,  
Жук, вот левая ладошка,  
Посиди на ней немножко.

**11.** Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел  
И на потолок присел.

**12.** Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,  
Но жучка мы не достали.

**13.** Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,  
Хлоп-хлоп-хлоп.

**14.** Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,  
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

## 2-й комплекс

### 1. «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

### 2. «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись

И друг другу улынулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,

### 3. «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

### 4. «Ножки проснулись».

Хотим тоже потянуться

и совсем-совсем проснуться.

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

### 5. «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**2. Воздушные шары».**

Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**3. «Ворона».**

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**5. Ежик».**

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).