

Гимнастика после сна в старшей группе

Воспитатель МБДОУ №45 М.А. Корзун

Комплекс №1 «Весёлый котёнок»

1. Лёжа в кровати. Тянем ручки, тянем ушки, ручкой облака достали, и немного выше стали.

2. Чтоб головку разбудить надо шейкой покрутить. Повороты головой вправо, влево.

3. «Велосипедисты» движения ногами, как будто то езда на велосипеде.

4. А куда же делись ножки?

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали. Бег на месте.

Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Дыхательное упражнение. Улыбнулись, потянулись. Улыбку вдыхаем, капризки выдыхаем.

Комплекс №2 «Утята».

1. Наши ребята как утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати 5 раз

2. На пути утятам попадает велосипедист. Лёжа, попеременное вращение ногами.

3. Дошли утята до железной дороги, видят дорога перекрыта шлагбаумом. (дети поднимают и опускают прямые ноги 5 раз).

4. Подошли утята к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (дети садятся в позу лотоса через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). (3 раза)

Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Комплекс №3

1. Лёжа в кровати. Ноги длинные, короткие. Ноги выпрямили, согнули.

2. Лёжа в кровати на спине. «Ладушки» - соединяем ступни ног, разводим в стороны.

3. «Котята виляют хвостиком» стоя на четвереньках, повороты таза вправо, влево.

4. А теперь мы с вами зайки, из кровати вылезайка, становитесь босиком и попрыгайте легко.

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

6. Дыхательное упражнение. Носиком вдохнули, ротиком подули. Здоровье вдыхаем, болезни выдыхаем.

Комплекс №4 «Мышки»

1. Мышки глазки открывали и зарядку делать стали: моргание ресницами, поворачивая голову вправо, влево.

2. Мышки лапки поднимали, а потом их опускали. Поднимание и опускание прямых рук.

3. А потом они игрались на животике качались: лёжа на животе руки и ноги тянем вверх и выполняем качание на животе.

4. Дружно мышки все вставали. ловко, ловко прыгать стали.

Ходьба по коррегирующим дорожкам, умывание.

Дыхат. Упражнение. Мышки нюхают цветы: носиком вдохнули ротиком подули

Комплекс №5 «Солнышко»

1. Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей. Поднять руки вверх помахать ими, показать, что дети проснулись.

2. «*Помашем солнышку*» лёжа на спине. Руки в стороны, на грудь, вверх потрясти, в и. п.

3. «*Поиграем с солнышком*» поднимание ног и рук, задеть пальчики ног вернуться в и. п.

4. «*Жуки греют лапки*» дрыгание руками и ногами.

Ходьба по коррегирующим дорожкам, умывание. Дыхат. упражнение. «*Ах!*» вдыхаем носом, на выдохе произносим «*Ах!*» с задержкой дыхания.

Комплекс №6 «Кошечки»

1. «*Кошечка, кошечка, выгляни в окошечко*». Руку ко лбу (*как будь-то смотришь в даль*) и повороты головы вправо, влево

2. «*Кошечки, кошечки покажите лапочки*». Поднять руки в стороны, вверх, опустили.

3. «*Кошечки, кошечки покажите хвостики*» стоя на коленях повороты таза вправо, влево.

4. «*Кошечки, кошечки попрыгай*

те как зайчики» прыжки на двух ногах возле кровати.

Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Дыхательное упражнение. Носиком вдохнули, ротиком подули. Здоровье вдыхаем, болезни отпускаем.

Комплекс №7 Силачи.

1. Чтобы сильными стать, надо руки тренировать. Поднимать и опускать. Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать опустить.

2. Чтобы ноги были сильны-ми будем их тренировать. Поднимание ног, руки прижаты к туловищу.

3. Повернулись на бочок, и свернулись все в клубок, как ёжики колючие.

4. А теперь все дружно вста-нем, становитесь босиком, и попрыгайте легко.

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Дыхат. упражнение. Улыбнулись, потянулись. Улыбку

Комплекс №8. Паучки.

1.»Потянулись» лёжа на спине, руки вытянуть, 1.2.3. вернуться в исходное положение. 2. «Паучок устал» лёжа на спине, вытянуть руки ноги в стороны, потянуть на счёт 1,2,3 –вернуться в исходное положение. 3. «Плетём паутину»лёжа шагаем ногами, по кровати к середине и обратно, руки вдоль туловища. 4. «Плетём паутину» сидя, ноги разведены, ходьба ладошками по кровати. 5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

дились в лесу» вдох носом, на выдохе говорим «Ааа-Ууу».

Комплекс №9 «Транспорт»

1. «Вертолёт» лёжа на спине одновременное скрещивание рук и ног.

2. «Паравоз» сидя на кровати, руки согнуты ноги тоже. Двигаемся на ягодицах вперёд, назад.

3. «Самолёты» стоя на коленях, руки в стороны. Повороты туловища и рук в право, влево

4. «Парашютисты» сидя на пятках, руки на коленях. Поднять руки вверх сомкнуть пальцы, опустить

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание. Дыхательные упражнения. «Самолёты»

Комплекс №10

1. «Потянулись»- лёжа на спине, руки вытянуть за голову, потянуться.

2. «Колобок»- лёжа на спине. На счёт 1,2,3, группировка (подтянуть колени к груди, обхватить) на счёт 4 вернуться в и. п.

3. «Рыбки»- лёжа на животе, руки под подбородком. На счёт 1,2,3, ноги развести в стороны, дрыгание. на счёт 4 вернуться в и. п.

4. А теперь все дружно встанем около кровати, и попрыгаем легко на двух ногах.

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Комплекс №11

1. Лёжа на спине. Шагание ногами по кровати к ягодицам и обратно.

2. Лёжа на спине. Согнуть колени, шлёпание ладошками по коленкам.

3 Сидя. Хлопки впереди и за спиной.

4. Стоя на коленях. Поворот вправо-улыбка, поворот влево-улыбка. (*улыбнитесь друг другу*).

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам. Обширное умывание.

Дышат. упражнение «Петушки» взмах руками вверх, вдох. Опускание рук, выдох со словом «Кукареку»

Комплекс №12

1. Лёжа на спине. Поднять руки, ноги и косание руками пальчиков ног.

2. Лёжа на спине. Обхватить руками ноги, покачаться.

3. Сидя поочерёдное поднимание рук и складывание их за голову.

4. Сидя в кровати, руки согнуты, ноги тоже. «Паровоз» - двигаемся по кровати на ягодицах, вперёд и обратно.

5. Ходьба по коррегирующим дорожкам, обширное умывание.

Дышат. упражнение. «Надуваем шарик, спускаем» Вдох, и медленное выдыхание с шипением.