**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику нарушений осанки и стопы. Многочисленные исследования последних лет показывают, что практически здоровые дети составляют сегодня лишь 5-10% от всего детского населения. Количество детей с нарушениями осанки за последние 30-40 лет увеличилось в 3 раза и составляет по данным разных исследований от 60% до 80%, т.е. в среднем четыре ребенка из пяти имеют видимые деформации опорно-двигательного аппарата.

   Для этого, кроме традиционных ( утренняя гимнастика, физкультурные занятия, подвижные игры и физкультминутки) в детском саду необходимо проводить гимнастику после сна. Занятия эффективны только когда они приятны детям. Она проводится после сна, под тихую спокойную музыку. Спокойным голосом, даже шёпотом.

Помещение, в котором проводятся упражнения, должно быть проветрено, температура воздуха – 22 градуса.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут. (Комплексы подобраны из методической литературы).

**ПОТЯГИВАНИЕ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянутся, вытягивая позвоночник.

*Тихо-тихо колокольчик позвени,*

*Всех мальчишек и девчонок разбуди.*

*Все проснулись, потянулись*

*И друг другу улыбнулись.*

**НАРИСУЙ РАДУГУ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

*Что за чудо-красота,*

*Расписные ворота!*

*В небе радуга повисла,*

*Как цветное коромысло!*

**ГРОМ**

Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение.

*По дорожкам пыль летит!*

*Гром грохочет, гром гремит!*

*Спрячемся от грома,*

*Громкого такого!*

**КОРАБЛИКИ**

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и покачаться.

*В голубенькой рубашке*

*Бежит по дну овражка*

*Веселый ручеек.*

*Запустим мы кораблики,*

*Бумажные кораблики,*

*И путь их так далек.*

**КИСОНЬКА-МУРЫСОНЬКА**

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*На скамейке у окошка*

*Улеглась и дремлет кошка.*

Дети изображают кошку, свернувшуюся калачиком.

*Киска, глазки открывай!*

*День зарядкой начинай!*

Перекатываются с одного бока на другой. Лежа на спине, поднимают голову, затем поворачивают ее вправо-влево.

*Захотела наша кошка*

*Когти поточить немножко.*

Лежа на спине, поджимают согнутые ноги, подтягивая колени к животу. Подняв рук вверх, делают пальцами царапающие движения.

*Потянула кошка лапки,*

*Убедилась: все в порядке*.

Стоя на коленях и опираясь на ладони, дети поочередно поднимают выпрямленные ноги.

*Кошка хвостиком махнет,*

Поворачивают голову вправо-влево.

*Спинку плавно разогнет.*

 Прогибают и выгибают спину.

*После разминки – надо подкрепиться,*

*Молока из блюдечка следует напиться.*

Дети изображают, как кошка лакает молоко: стоя на четвереньках, сгибают руки и опускают голову и плечи.

*Кошка умывается, лапкой утирается.*

Сидят, скрестив ноги «по-турецки», и имитируют движения умывающейся кошки.

*Чешется за ухом.*

*Может, это муха?*

*Муху надо бы поймать.*

*Не мешает пусть играть.*

Приподнимаясь на коленях, выполняют хватательные движения руками, сначала медленно и плавно, затем более активно.

*Со скамейки кошка – прыг!*

*И поймала муху вмиг!*

**ПРОСЫПАЛОЧКА-ЗАРЯЖАЛОЧКА**

Педагог произносит слова, дети выполняют движения.

*Глазки открываются,*

*Реснички поднимаются,*Легкий массаж лица

*Дети просыпаются,*

*Друг другу улыбаются.*Поворачивают голову вправо-влево

*Дышим ровно, глубоко*

*И свободно, и легко.*Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот

*Что за чудная зарядка –*

*Как она нам помогает,*

*Настроенье улучшает*

*И здоровье укрепляет.*Растирают ладонями грудную клетку и предплечья

*Крепко кулачки сжимает,*

*Руки выше поднимаем.*Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая

 и разжимая кулаки.

*Сильно-сильно потянись.*

*Солнцу шире улыбнись!*Вытягивают руки, потягиваются.

*Потянулись! Улыбнулись!*

*Наконец-то мы проснулись!*

*Добрый день!*

*Пора вставать!*

*Заправлять свою кровать.*Встают с кровати

**Карточка № 1**

**Гимнастика после дневного сна.**

Сентябрь        3-4 года.

1-15

Петушок

1.        "Петушок спит"

И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок; 2-И.п.

2.        "Петушок ищет зернышки"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 - наклон головы влево;

2-Ил.;

3 - наклон головы вперед;

4-И.п.

То же вправо.

3.        "Петушок пьет водичку"

И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. - встать на колени, руки вверх;
2. - наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;
3. - выпрямится, руки вверх;  
   4-И.п.

4.        "Петушок поехал на велосипеде"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.

5.        "Петушок прыгает"

И.п. носки вместе, руки на поясе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 3**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Октябрь        3-4 года

1 -15

1- "Наклоны головы" И. п. сидя на кровати руки на поясе. Вып: 1 — наклон вправо;

2-И. п.

3 — наклон влево;

4-И. п.

2. "Покажи ладони"

И. п. тоже, руки к плечам. Вып: 1 - руки вперед, ладонями кверху. 2-И. п.

1. - руки в стороны, ладони к верху,
2. - И. п.

3.        "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки. Вып: - выгнуть, прогнуть спину.

4.        "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс. Вып: 1 - 2 подняться высоко на носки, 3- 4 И. п.

1. "Прыжки на месте"
2. Упражнение на дыхание
3. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 4**

**Комплекс гимнастики после дневного сна.**

Октябрь        3-4 года.

15-30

1. И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Вынести руки в перед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
   вернуться в и.п.
2. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки на поясе. Присесть,  
   положить руки на колени, вернуться в и.п.
3. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Поднять руки в стороны, вернуться в И.п.
4. "И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на  
   двух ногах в чередовании с небольшой паузой
5. Упражнения на дыхание
6. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 5**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Ноябрь        3-4 года

1-15

1.        "Делаем дружно"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

1. - руки вверх, ноги вверх;
2. - И.п.

2.        "Дружно повернулись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5        - 8 - то же в левую сторону.

3.        "Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - руки через стороны вверх;
2. - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться  
   кровати;
3. - выпрямиться, руки вверх;  
   4-И.п.

4.        "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади. Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5.        "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6.        "Дружно подышали"  
И.п. о.с.

1. - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок,  
   прогнуться вдох;
2. - И.п. выдох;
3. - 4 - то же левой ногой.

**Карточка № 6**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Ноябрь        3-4 года

15-30

1.        "Котята проснулись"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

1. - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;
2. - И.п.

2.        "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. 1 — поворот головы влево; 2-И.п.

3        - 4 - то же в правую сторону.

3.        "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной. 1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

4.        "Котятки спрятались"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,

наклонить голову, "спрятались";

2-И.п.

5.        "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 7**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Декабрь        3-4 года

1-15

1.        "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - руки через стороны вверх, потянулись; 2-И.п.

2.        "Наклоны"

И.п. стоя на коленях, руки на голове. 1 - руки вверх, наклон туловища вперед; 2-И.п.

3.        "Ракушка открывается"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками. 1 - выпрямить ноги, руки вниз; 2-И.п.

4.        "Улитка ползет"

И.п. лежа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1. - руки в стороны, ноги врозь;
2. - И.п.

5.        "Повернись на бочок"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6.        "Прыжки"

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверху, ладони вместе. Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание

**Карточка № 8**

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Декабрь

15-30        3-4 года

1.        "Потянемся"

И.п. лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. - руки вверх;
2. - а) ноги вверх,

б) руками коснуться носков ног;

1. - ноги опустить, руки за голову;
2. - И.п.

2.        "Наклоны головы"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1. - наклон головы вправо;
2. - И.п.
3. - наклон влево  
   4-И.п.

3.        "Повороты туловища"  
И.п. - то же.

1. - поворот туловища вправо, руки в стороны;
2. - И.п.
3. - 4 - то же влево

4.        "Ножницы"

И.п. ежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5.        "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6.        "Прыжки"

И.п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 9**

Комплекс упражнений после дневного сна.

Январь  
1-15        3-4 года.

1.        "Достать ушко"

И.п. сидя на кровати руки опущены.

1 - поднять левое плечо, опустить левое ухо на него;

2-Ил.;

3 - 4 - то же вправо.

2.        "Локти вместе"

И.п. локти вместе, руки к плечам.

1 - соединить локти;

2-Ил.;

3 — 4 — то же.

3.        "Наклон туловища"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1. - наклон вправо левая рука над головой;
2. - И.п.
3. - 4 - то же в левую сторону

4.        "Достать колени"

Ил. сидя на кровати руки за головой.

1 — наклон вперед, локтями достать колени, ноги не сгибать.

2-Ил.

5.        "Велосипедист"

И.п. лежа на кровати, ноги прижать к животу. 1 - вращение ногами, езда на велосипеде.

6.        Прыжки + упражнения на дыхания; подтягивание вверх на  
осанку.

**Карточка № 10**

Комплекс упражнений **после дневного**сна.

Январь        3-4 года

15-30

S. "Локти вперед"

И,п. - сидя, руки пяткам, локти в стороны. 1 - наклон головы вперед и локти

2.        "Локти скрестно"

И.п. ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем, достать левое колено;

2-И.п.

3 - 4 - наоборот

3.        "Поочередное сгибание рук и ног"

И.п. лежа на спине одна нога согнута в колене, рука к плечу.

1. - поменять положение рук и ног;
2. - Другой рукой и ногой.

4.        "Ногу назад"

И.п. лежа на животе, руки у подбородка.

1. - поднять назад правую ногу;
2. - и.п.;
3. - 4 - левой ногой.

5.        "Потянулись вверх"

Сидя на пятках руки опущены медленно поднимитесь с пяток, руки вверх вдох, опуститься выдох.

6.        "Прыжки"

Прыгать на 2 - х ногах, на 1 одной, на 2 - х, на 1 - ой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 11**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Февраль        3-4 года

1   -15

1.        "Котята проснулись"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза

закрыты.

1 - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

2-И.п.

2.        "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 — поворот головы влево;

2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3.        "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1. — вытянуть руки вперед;
2. - И.п.

4.        "Котятки спрятались"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1. - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,  
   наклонить голову, "спрятались";
2. - И.п.

5.        "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 12**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Февраль                                                                                3-4 года

15  - 28

1- "Покачивание головой"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

1. - наклон головы вправо;
2. - влево.

2.        "Повороты туловища"

И.п. тоже. Повороты туловищем вправо, влево.

3.        "Ножницы"

И.п. лежа на спине, руки за головой. 1 - приподнять ноги, развести в стороны; 2, 3, 4, 5 - "ножницы"; 6 - И.п.

4.        "Хлопок"

И.п. тоже, руки вдоль туловища.

1. - приподнять правую ногу хлопок под коленом;
2. - И.п.;
3. — то же левой ногой.

5.        "Кошка добрая и злая"

И.п. стоя на четвереньках, на кровати.

1. — прогнуться;
2. - вытянуть спину.

6.        "Подтягивание вверх"

подскоки + упражнения на дыхания.

7.        Закаливающие процедуры

**Карточка № 13**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Март        3-4 года

1   -15

Хлопушки

1.        "Хлопушки вверху"

И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища: 1 - хлопок в ладоши над головой смотреть на руки; 2-И.п.

2.        "Хлопок за ногой"  
И.п. тоже

1 - поднята нога, хлопнуть в ладоши за ногой; 2-И.п.

3.        "Хлопок за спиной"

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 - встать на колени, хлопнуть в ладоши за спиной;

2-И.п.

4.        "Хлопок перед собой"  
И.п. то же

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши; 2-И.п.

5.        "Прыгаем хлопая"

И.п. стоя около кровати, руки вдоль туловища.

1. - прыжки, руки вверх, хлопок в ладоши;
2. - И.п.
3. Дыхательные упражнения
4. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 14**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Март                                                                          3-4 года

15 - 30

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

С 15-30 марта        Возраст 3-4 года

Потянемся

1.        "Прогнись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища

1. - потянулись, прогнули спину, руки вверх;
2. - И.п.

2.        "Достань носки"

И.п. - сели, ноги прямые, руки на поясе.

1 - наклонились, достали руками кончики пальцев;

2-И.п.

3.        "Качалка"

И.п. лежа на животе, захватить ступни ног снаружи, прогнуться.

1. - выполнить перекаты вперед, назад в удобном ритме;
2. - И.п. отдых в удобной позе.

4.        "Велосипед"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз

1. - характерные вращательные движения ногами;
2. - отдых в удобной позе.

5.        "Достать ладошки"

И.п. стоя, ноги широко врозь, руки в стороны.

1 - наклон туловища вперед достать ладошки "встретились";

2-И.п.

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 15**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Апрель                                                                          3-4 года

1   -15

Наши ножки хороши

1.        "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - потянулись, руки вверх; 2-И.п.

2.        "Наши коленки хороши"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1. - согнуть правую, левую ногу в колене, рукой достать  
   колено;
2. - И.п.

3.        "Наши пятки хороши"

И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой.

1. - достать пяточку противоположной рукой, ногу согнуть в  
   колене "крестик";
2. - И.п.

4.        "Наши носочки хороши"  
И.п. о.с. стоя, руки на поясе.

1. - наклон туловища вперед, достать носки ног;
2. - И.п.

5.        "Нашим ножкам весело"

Прыжки на 2 - х ногах с сигналом "стоп".

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 16**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Апрель        3-4 года

15 - 30

Обезьянки

1.        "У обезьянок большие уши"

И.п. сидя на коленях, руки у головы, большой палец в стороны, все остальные широко расставлены. 1 - повороты туловища вправо, влево ("показывают свои ушки друг другу")

2.        "У обезьянок чешется спинка"

И.п. тоже. Почесывая спины с боку и через голову.

3.        "Обезьянки ловкие"

И.п. сидя достать ногой до уха. То одно, то другое.

4.        "Обезьянки акробаты"

И.п. лежа на спине, перекаты вправо, влево (с боку на бок) (кто может вперед назад)

1. "Обезьянки бегуны"  
   Бег на месте
2. Упражнения на дыхания
3. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 17**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Май        3-4 года

1   -15

Собачки

1.        "Собачка просыпается"

И.п. лежа подтягивающие движения.

2.        "Собачка умывается"

И.п. упор ног и рук на кровати на четвереньках.

1 - вращения головой в правую сторону от ладошки к плечу, и

то же в левую (имитация облизывания)

3.        "Собачка радуется"  
И.п. то же.

1 - прогнуть спину, ногу поднять к верху, голову задрать

вверх, высунуть язык;

2-И.п.

3 - то же другой ногой.

4.        "Собачка служит"

1. \_ из И.п. положения принять положения стойки на коленях,  
   руки перед грудью;
2. - И.п.

5.        "Собачка прыгает"

Прыжки на 2х ногах, руки перед грудью.

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Карточка № 18**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

Май        3-4 года

15 - 30

1.        "Тик-так"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево.

2.        "Мы - сильные"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам. 1-е силой, руки в стороны; 2-И.п.

3.        "Покажи пятки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

1. - поднять правую ногу, носок тянуть на себя;
2. - поднять левую ногу;
3. - опустить правую ногу;
4. - опустить левую ногу.

4.        "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.

1. - выгнуть спину;
2. - прогнуть спину.

5.        "Наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;

2-И.п.

1. - наклон туловища влево, правая рука вверх;
2. - И.п.

6.        "Поднимись на носочки"  
И.п. о.с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки; 3 - 4 - вернуться в и.п.

7.        "Прыжки"

И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Карточка № 2**

**Комплекс**упражнений **после дневного сна.**

               Сентябрь        3-4 года

             15 - 30

1.        "Покачивание головой". И.п.: стоя, руки на

     поясе.  
'        1 - 3 — покачивание головой в лево, вправо;

2 — 4 — И.п. Повторить 4 — 5 раз.

2.        "Повороты туловища".

    И.п.: - 3 — повороты туловища влево, вправо с

    одновременным выпрямлением рук в стороны;

1. - 4 — И.п. Повторить 4-5 раз.

3.        "Ножницы".

    И.п.: лежа на спине руки за головой.

1 - 4 - приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения. Повторить 5-6 раз.

4.        "Хлопок". И.п.: то же, руки вдоль туловища.

1 - приподнять правую ногу хлопок под коленом; 2-И.п.;

5.        "Подтягивание вверх".

      И.п. о.с. - потянуться вверх - вдох;

1. — опустить руки вниз — выдох.

                                6.  Упражнение на дыхание

                               7. Закаливание

**Комплекс гимнастики после дневного сна  № 1**

**( подготовительная группа)**

**Сентябрь, январь, май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно –   методические указания. |
| **I.** **Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую комнату).  **II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**  1 .И.п.-сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять     носки стоп и опустить.  2.        И.П.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.  3.        И.п.- сидя на стуле, стопы соединены вместе.     Развести носки стоп в стороны и свести.  4.И. п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и    свести пятки.  5.        И. п.- сидя на стуле, под стопами палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно.  6.        И. п.- сидя на стуле, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола, передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибая пальцы, вернуться в и.п.  7.И.п.- сидя на стуле, стопы ног соединены, под     сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и     свести.  8.И.п.- стоя. Захватывание пальцами стопы мелких     предметов (камешек, пуговиц). Удержание и     выбрасывание. | 1-1,5 мин.  12 мин.  6 раз.  6 раз.  6 раз.  6 раз.  10 раз.  3 раза.  6 раз.  6 раз.  Каждой ногой | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ˚ С.  Спина прямая. Темп средний.  Ноги не отрывать от пола.  Темп средний.  То же.  Спина прямая.  Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы.  Темп средний.  Стараться не отрывать стопы от палки.  Выполнять произвольно. |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2**

**( подготовительная группа)**

**Октябрь, февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно –  методические указания. |
| **I. Разминка в постели (без подушек).**  **1.  «Разбудим глазки».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Поморгать глазками.  **2. «Потягушки».**  И.п. -лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.- выдох.  **3.  «Сильные ножки».**  И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.  **4.  «Весёлая зарядка».**  И.п.- сидя на кровати, стопы на полу.  Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться  в и.п.  **II. Комплекс дыхательных упражнений**  **(в группе).**  **1.        «Погладим носик».**  И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным и пальцами.  **2.        «Подыши одной ноздрёй».**  И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй. | 2 мин.  10 сек.  6 раз.  4-5 раз каждой ногой.  8-10 раз.  7 мин.  6 раз.  10 сек. каждой ноздрёй. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Спина прямая.  Носки от пола не отрывать.  В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».  Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С.  Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей.  Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. **«Часы».**   И.п.- основная стойка. Размахивать прямыми руками вперёд-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так».   1. **«Косарь».**   И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х».   1. **«Насос».**   И.п.- основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с».   1. **«Лягушонок».**   И.п.- ноги вместе. Присесть, вздохнув, отталкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ».  **III.Закаливающие процедуры.**  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.  2.Обширное умывание:   * •     Намочить обе ладошки, положить их сзади * на шею и провести ими одновременно к * подбородку;  сказать «раз». * Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз» * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на насухо. | 10-12 раз.  5-8 раз.  6-8 раз.  6 раз.  5-6 мин. | Спина прямая.  Колени не сгибать.  Отталкиваться двумя ногами.  В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».  Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке) |

**Комплекс гимнастики после дневного сна  № 3.**

**( подготовительная группа)**

**Ноябрь, март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно -  методические указания |
| **I. Разминка в постели (без подушек).**  **1. «Разбудим глазки».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Поморгать глазками.  **2. «Потягушки».**  И.п. -лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.-  выдох.  **3. « Езда на велосипеде».**  И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать  движения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд затем назад.  **П. Комплекс музыкально ритмических  упражнений (в группе).**  **Под музыку «Аэробика»**  1 .И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку поочерёдно правой и левой ногой.  2.И.П.- то же. Поднять правое плечо, вернуться в и.п. Поднять левое плечо, вернуться в и.п.  З.И.п.- стоя в наклоне, ноги широко расставлены. Поочерёдное касание прямой рукой носка противоположной ноги. («Мельница»)  4. Прыжки на месте.  5. Повторить упражнение № 1.  6. .И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч. Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд.  7.И.П.- стоя, ноги смеете, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону. | 2 мин.  10 сек.  6 раз.  10-20 сек.  7 мин.  На  вступление.  1 куплет  1 куплет  Припев.  Проигрыш.  2 куплет  2 куплет | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С.  Спина прямая.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать.  Дыхание произвольное.  Выполнять под музыку.  Спина прямая. |
| 8. Прыжки на месте.  9.        Повторить упражнение № 1.   1. И.п.- стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх. Вернуться в и.п. 2. Повторить упражнение № 3. 3. Прыжки на месте. 4. Повторить упражнение № 1.   **III. Закаливающие процедуры.**  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.  2.Обширное умывание:   * Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз». * Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».             •     Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться                   насухо. | Припев.  Проигрыш.  3 куплет  3 куплет  Припев.  Проигрыш.  5 мин | Дыхание произвольное.  Выполнять под музыку.  Дыхание произвольное.  В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».  Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке) |

**Комплекс гимнастики после дневного сна  № 4.**

**( подготовительная группа)**

**Декабрь, апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка | Организационно-  методические указания. |
| **I.Закаливающие процедуры:**    1.Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни)      в прохладную (групповую)  **II.Комплекс упражнений для профилактики**  **осанки.**  **1. «Солдатик».**     И.п. -о.с. у стены касаясь её затылком, лопатками,     ягодицами и пятками (фиксация правильной     осанки). Зафиксировать это положение, отойти и     пройти по группе, сохраняя правильную осанку.  **2. «Дыши глубже».**      И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.      1- прогнуться назад – вдох; 2- вернуться в и.п.-      выдох.  **3. «Я на солнышке лежу».**     И.п.- лёжа на животе руки вверху на полу.     Поочерёдное поднимание прямых ног назад.  **4. «Ножки шагают».**     И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.     Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди.  **5. «Велосипед».**     И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые     движения ногами.  **6. «Кошечка».**     И.п.- стоя на коленях, руки в упоре перед собой.     Медленно садиться на пятки, касаясь грудью     коленей - глубокий выдох. Так же медленно     вернуться в и.п., опираясь ладонями о пол     выпрямляем туловище – вдох.  **7.Ходьба с мешочком на голове.** | 1 – 1,5 мин.  12 мин.  3-4 раза.  6-8 раз.  4 раза каж-  дой ногой.  4 раза каждой ногой.  10 движений.  6 раз.  30сек.-1 мин. | Групповая комната должна  быть проветрена t  19-17˚  С.  Комплекс выполняется  в группе на ковре.  При ходьбе голову не  опускать, подбородок при-  поднять.  Прогнуться назад, как  можно больше.  Нога прямая.  Нога к груди - вдох, и.п.-  выдох.  Дыхание произвольное.  Темп медленный.  Дыхание произвольное. |

**Комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после сна.  
       Старшая группа.  
       Гимнастика после дневного сна.**

      1. **Потягивание.** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую(левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опрой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повт. 3-4 раза.

**2.Самомассаж головы («помоем голову»).**

       И.П. – сидя на корточках. Воспитатель дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова совсех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

**3. Разминка в постели и самомассаж.**

Под мелодичную тихую музыку дети постепенно просыпаются. [Воспитатель](http://vospitanieblog.ru/) привлекает внимание детей и выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений (3—5), повторяя каждое[упражнение](http://vospitanieblog.ru/) 3—4 раза.   
1. Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.   
2. Поглаживание рук (правой, левой от пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук.   
3. Сгибание ноги в колене. Выпрямление ее вперед, сгибание и опускание (поочередно правой и левой ногой).   
После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук — на пояс, в стороны, за спину; подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

**4. Пробежки по игровой дорожке** (массажные коврики, ребристые доски, модуль «змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).   
Дети спокойно обычным шагом проходят по всей игровой дорожке, по сигналу легко друг за другом бегут со средней скоростью за воспитателем (1—1,5 мин). Затем выполняется ходьба с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает детям собрать кольца. Звучит сигнал — дети легко бегут по массажной дорожке.

**5. Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами**(эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири весом (0,3—0,5 кг, массажеры), аналогичный комплексу утренней гимнастики.

**6. Гимнастика игрового**[**характера**](http://vospitanieblog.ru/)**.**

Дети произвольно под мелодичную музыку выполняют с любимой [игрушкой](http://vospitanieblog.ru/) или пособием различные действия: ходьба с подскоками, подбрасывание и ловля мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т. д. Звучит музыкальный сигнал — воспитатель предлагает детям убрать все пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

**7. Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета»**.

Дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения. По сигналу быстро собирают предметы одного цвета. Участники игры считают количество собранных предметов. Воспитатель поощряет их, подводит итоги.

**8. Комплекса упражнений имитационного характера**(например: «Лошадки»).   
Слова воспитателя: «Эй, лошадки, все за мной, поспешим на водопой. Вот широкая река. В ней холодная вода. Пейте, пейте! Хорошая водица! Постучим к[опытцем](http://vospitanieblog.ru/). Ну, лошадки, все за мной и поскачем все домой!»   
Действия детей: Учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени, подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны — «лошадка пьет воду». Поочередное притопывание правой, левой ногой — «лошадка стучит копытцем». Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят «И-го-го»).

**Игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений у детей.**

1. «Удержись»: стояние на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или в сторону, руки на поясе.   
2. «Кто дольше»: носок сзадистоящей ноги вплотную примыкает к пятке впередистоящей, сохраняя равновесие.   
3. «С кочки на кочку»: прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т. д.).   
4. «Не закружись!»: кружение поочередно в одну и другую сторону, руки на поясе, руки в стороны.  
5. «Ласточка»: стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.   
6. «Ежики»: ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).

**Профилактика плоскостопия.**

       Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Профилактика нарушений осанки.**

       Физминутка «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.  
       У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):  
       Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).  
       Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища)  
       Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).   
       Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища)  
       Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).  
       Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)

**Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну»**

       При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.  
**«Запускаем двигатель».** И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.  
**«Летим на ракете».** И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п. ; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повт.4-6раз.  
**«Надеваем шлем от скафандра».** И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повт. – 4-6 раз.  
**«Пересаживаемся в луноход».** И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».повт.4-6р.   
**«Лунатики».** И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п. ; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повт по три-четыре раза в каждую сторону.  
**«Вдохнем свежий воздух на Земле».** И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести : «Ах!». Повт.- 4-6раз.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**Медведь просыпается**

Наиболее простыми, доступными пониманию, запоминанию и исполнению ребенка являются комплексы оздоровительной гимнастики, самомассажа, представленные в игровой, сюжетно-ролевой форме.

Комплекс облегчает пробуждение организма, стимулирует деятельность внутренних органов, оказывает общеукрепляющее воздействие, мобилизует защитные силы организма, стимулирует его способность к естественному исцелению, способствует повышению работоспособности, психо-эмоциональной разрядке, улучшению настроения. Поэтому он полезен для людей любого возраста, особенно - детям, для которых важно закладывать основы здоровья, формировать привычку «быть здоровым», готовить организм к все возрастающим школьным нагрузкам. Регулярные занятия имеют и воспитательное значение. Они способствуют формированию у детей привычки следить за своим здоровьем, тонко чувствовать состояние своего организма и восстанавливать резервы не дожидаясь начала заболевания.

Методические рекомендации

Заниматься лучше ежедневно, либо в одни и те же дни недели, на голодный желудок, после сна. В детском саду удобно заниматься после дневного сна.

С целью повышения интереса детей к занятиям, предлагается проводить их в сюжетно-игровой форме, представляя себя, например, просыпающимися медвежатами. Воспитатель или преподаватель физической культуры рассказывает сказку, а ребята ее представляют, выполняя разнообразные приемы массажа. До тех пор, пока ребята не выучат приемы, рассказ должен сочетаться с показом.

Сюжет сказки периодически необходимо менять, сохраняя порядок приемов массажа. Просыпаться может барсук, енот, кот... Герой может не просыпаться, а готовиться к каким-либо спортивным или иным достижениям, например, к выступлению в зверином театре, встрече деда Мороза, иным событиям, значимым для детей.

Методика проведения

Методика изложена на примере сюжета весеннего пробуждения медвежат.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

Исходное положение лежа на боку в группировке.

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

Потирание ладоней 4-6 раз.

Поочередное циркулярное растирание пальцев по 4-6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза, круговое растирание запястий 2-4 раза.

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже. У медведя шерсть длинная, густая. Сначала разглаживаем самый верхний слой. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже. А теперь плотно прижимаем ладошки к телу. Постучали слабо сжатым кулачком чтобы хорошо проснулись лапочки.

Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание, растирание, поколачивание верхних конечностей по ходу энергетических каналов слабо сжатым кулачком. Все приемы проводим 1-2 раза.

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени. Простучали слабо сжатым кулачком по тем же направлениям. Подергали себя за волосики - проверили медвежата, крепко ли держится их шерсть и вновь погладили.

Граблеобразное поглаживание, прерывистая вибрация и непрерывистая вибрация, потягивая за волосы, граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Все приемы проводим 2-4 раза.

6. Потерли ладошки и подушечками пальцев легко погладили лоб над бровями снизу вверх. Погладили поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками погладили лоб от середины в стороны.

Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза.

7. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев.

Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.

8. Пора будить глаза. Шея у медведя не очень хорошо двигается, двигать будем только глазами. Медвежонок увидел первую бабочку, следит за ней. Поглядели на вдох - вверх, на выдох - вниз, на вдох - вправо, на выдох - влево, на вдох -влево, на выдох - вправо, сделали большие круги глазами по часовой стрелке, против часовой стрелки. Все движения медленные, сочетаются с дыханием. А теперь быстро-быстро и легко поморгали, представили что веки - это крылья бабочки.

Упражнения для глаз выполняем с максимальной комфортной амплитудой по 1-2 раза медленные, 4-8 раз быстрые.

9. Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.

Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.

Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз, за серединку назад по 4-6 раз. Большим и указательным пальцами гладим, разминаем и гладим завитки ушей по 1-2 раза. Кончиком указательного пальца круговыми движениями 2-4 раза массируем внутреннюю часть ушной раковины. Разогреваем трением ладошки и массируем ушные раковины вперед-назад 2-4 раза, при движении вперед заворачиваем ушную раковину. Делаем вилочку из 2 и 3 пальцев и массируем уши снизу вверх 4-6 раз.

Самомассаж ушей.

11. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно, поразминали шею и надплечья в тех же направлениях по 2 раза.

Ладонное плоскостное поглаживание, разминание задней поверхности шеи, надплечий.

12. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.

13. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Сели поудобнее, потерли ладони друг о друга и будим пальчики на одной задней лапке: растираем, двигаем каждый пальчик, чтобы он проснулся.

Поочередное циркулярное растирание пальцев 4- 6 раз, растяжение пальцев по оси 1-2 раза, массаж боковых поверхностей пальцев 4-6 раз, максимальное сгибание и разгибание их 1-2 раза.

14. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постучали их слабо сжатым кулачком 1-2 раза и опять погладили и растерли кулачком в направлении от пальцев к пятке и обратно 2-4 раза. Погладили тыльную поверхность стопы от пальцев к голеностопному суставу 2 раза, тщательно растерли ее 2-4 раза. Нашли выше пяточки сухожилие, взяли его в щепотку с одной стороны большим пальцем, а с другой - остальными и растерли вверх-вниз 4-6 раз. Взяли стопу за пальчики и повращали внутрь и наружу по 4 раза.

Ладонное и гребнеобразное поглаживание, растирание подошвенной, ладонное поглаживание, растирание тыльной и боковых поверхностей стопы, щипцеобразное поглаживание, растирание области ахиллова сухожилия, пассивные движения в голеностопном суставе.

Повторили то же с другой лапкой.

15. Разбудили стопы, будим задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по полу, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза, слегка посмещали надколенники вверх, вниз, в стороны по 1-2 раза.

16. Погладили шерсть на задних лапах по наружной поверхности - к стопе, по внутренней - к туловищу. Сначала легко гладим, не прикасаясь к коже, по шерсти 1-2 раза. Потом поглубже слой шерсти, уже чуть прикасаемся к коже 1-2 раза. И, наконец, плотно прижимает ладошки к телу. Постучали по ножкам слабо сжатыми кулачками в тех же направлениях 1-2 раза. Потянули задние лапки пальцами вперед, теперь - пяточками вперед, а теперь - одну пальцами, а другую пяточкой вперед и наоборот. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть.

Медвежата играют.

Разделились на пары, встали на четвереньки лицом друг к другу. Округлили спинку, потянули спинку кверху, пошипели; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Выпрямили ноги, потянули хвостики кверху, кто выше поднимет свой хвост? Прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки вправо, пальцы влево, выпрямили ноги, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками. Повернули пятки влево, пальцы вправо, потянули кверху хвостики, порычали; прогнули спинку, повиляли хвостиками.

Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.