

Гимнастика после сна для детей средней группы

1-й комплекс

1. «Потягушки». И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, исходное положение.
3. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, исходное положение, выдох, наклон.
4. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, исходное положение.

2-й комплекс

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

3-й комплекс

1. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.
2. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.
3. И п: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.
4. И п: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. И п: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И п: стоя, ноги вместе, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

4-й комплекс

1. «Потягушки». И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, исходное положение.

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 исходное положение.

3. «Лодочка». И п: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в исходное положение.

4. «Волна». И п: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, исходное положение, сесть слева от пяток, руки вправо, исходное положение.

5. «Мячик». И п: стоя, ноги вместе, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. И п: стоя, ноги на ширине плеч, 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.

5-й комплекс

1. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), исходное положение., поднять левую ногу (прямую), исходное положение.

2. И п: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», исходное положение.

3. И п: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, исходное положение, поворот туловища влево, исходное положение.

4. И п: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, исходное положение, локти касаются пола - вдох.

5. И п: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

6-й комплекс

1. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.

2. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.

3. И п: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.
4. И п: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. И п: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, пережат с носков на пятки.

7-й комплекс

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 исходное положение, вдох.
3. И п: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, исходное положение (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 исходное положение.
5. И п: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, исходное положение.
6. И п: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

8-й комплекс

1. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, исходное положение.
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: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И п: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И п: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

9-й комплекс

1. И п: лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.

3 И п: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И п: лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И п: сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И п: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

10-й комплекс

1. И п: лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И п: лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях.

Побарахтаться, как жучок

3. И п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удерживать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И п: сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5. И п: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И п: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

