



Сборник гимнастики **после сна** **для детей** **средней группы**



«Веселый котенок»

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. 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.
3. 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)
4. И.п.- то же, 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- выдох.
6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

«Прогулка по морю»

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 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.
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.

«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.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». 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

«Дождик»

1. И.п. сидя, ноги скрестить «По-турецки» . сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала – кап!
2. То же проделать другой рукой. И вторая прибежала – кап!
3. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх , не поднимая головы.
4. Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.
5. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
6. И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали»
7. И.п. о.с. поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем
8. И все капельки стряхнем»
9. И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим
10. И.п. о.с. приседания Под кусточком посидим».

«Прогулка»

- 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, в и.п.
4. «Пешеход». 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.

«Неболейка»

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.- сидя, ноги скрестить (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.

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

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, в и.п.(одновременно опустить)
4. И.п.- лежа на спине, руки в упоре на локти. Прогнуться, приподнять грудную клетку вверх (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, в и.п.

«Поездка»

1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), в 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 вверх. Поворот туловища вправо, не отрывая ступни, и.п. поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.
5. И.п.- сидя, ноги скрестить, 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.

«Самолет»

1. И.п.- сидя, ноги скрестить. 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, посмотрел.*
3. И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
Я мотор завожу И внимательно гляжу.
4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.
5. Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
6. И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)
7. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

«Два брата через дорогу живут...»

- 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 1-2мин.
- 3.И.п.- то же. Массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течении 1мин.
- 4.-И.п.- то же. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2сек. 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.

«Жук»

- 1.И.п.- сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем.
В группу 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
Зажужжал и закружился «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 на верх полетел И на потолок присел. Подняться на носки, смотреть вверх. На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали*