

Комплекс гимнастики после сна №2

№ п/п	Вид упражнения	Дози ровка	Методические приемы
1	2	3	4
1	Чтоб совсем проснуться — нужно потянуться	0,5 мин	Пробуждение в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно после сна, мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем		Сидя в постели, понимать руки вверх. Ходьба у кровати, на месте с высоким подниманием ног. Приседание, спина ровная
3	Прошу всех прямо встать, и то, что скажу, выполнять: дышите — не дышите... наклонитесь — улыбнитесь; на 1 — 2 быстро сядьте, на 3 — 4 быстро встаньте; наклонитесь вправо-влево и вдохните глубоко	—	Выполнять согласно тексту. Главное: разбудить детей и поднять у них настроение
4	Упражнение на дыхание «Воздушный шар в грудной клетке». И.п.: лежа, сидя, стоя. Мышцы живота, плеч и пояса остаются неподвижными, руки положить на нижнюю часть ребер	6— 10 раз	Сделать вдох через нос. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки
5	«Гуси»	1—2 мин	Медленная ходьба, на вдох — руки поднять в стороны; на выдох — опустить вниз с длительным произношением га га-га
6	Подвижная игра «Гуси, гуси»	2—3 раза	Легкий бег босиком с взмахом рук («крыльев»)
7	«Гуси возвращаются домой» — ходьба по массажерам, спортивным дорожкам	3 раза	Укрепление мышц ног
8	Игровое упражнение «Пройди красиво»	—	Ходьба по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе, спина прямая