

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ

СНА

СТАРШИЙ
ДОШКОЛЬНЫЙ
ВОЗРАСТ



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1

I. В кроватках

1. *«Потягушки»*. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.
Потягивание, вернуться в и. п.
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 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.

II. Возле кроваток

5. *«Мячик»*. И.п.: о.с.
Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

I. В кроватках

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, и.п.

II. Возле кроваток

3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки»*.
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.
6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза)*. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

III. Дыхательное упражнение

7. *«Лес шумит»*. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 3

I. В кроватках

*Кто спит в постели 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, и.п. (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 и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроваток

7. «Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

8. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 4 «САМОЛЕТ»

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

*Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.*

2. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

*Правое крыло отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.*

3. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

*Я мотор завожу
И внимательно гляжу.*



II. Возле кроваток

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу.
Возвращаться не хочу.*

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

III. Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 5 «СНЕГОВИК»

I. В кроватках

Раз и два, раз и два Имитируют лепку снежков
Лепим мы снеговика.
Мы покатаем снежный ком Поочередно проводят по шее справа и слева
Кувыркком, кувыркком. Проводят пальцами по щекам сверху вниз
Мы его слепили ловко, Растирают указательными пальцами крылья носа
Вместо носа есть морковка.
Вместо глазок – угольки, Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и
растирают
Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.
А на голову – ведро. Указательными и средними пальцами растирают
точки перед ушами и за ними
Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают
головой.

II. Возле кроваток

Сидя на стульчиках

- «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
- «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.



III. Дыхательное упражнение

«Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

II. Возле кроваток

6. *Самомассаж головы («помоем голову»).*
И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши 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!»

III. Дыхательное упражнение

7. «Ветер шумит в трубе».

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу:

Хочу налево посвищу, хочу подуть направо,

Могу подуть вверх – в облака, а пока – я тучи разгоню.

Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и дуть. Голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы трубочкой.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7

I. В кроватках

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа 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, и.п.
4. «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

II. Возле кроваток

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
И.п.: о.с., Руки на поясе, перекаат с носков на пятки.

III. Дыхательные упражнения « Мы строим дом»

1. «Поднимаем кирпичи». И.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и.п.
2. «Кладем раствор». И.п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и.п.
3. «Белим потолок». И.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.
4. «Наклеиваем обои». И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 -выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в И.п.
5. «Красим пол». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть к кулак. 1 — вдох; 2 — выдох - слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 -вдох; 4 - выдох - вернуться в И.п

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), 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, 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 кровати - вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II. Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 9

(по методике Э.С. Аветисова)

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. Ил. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. тоже, отвести глаза вверх, вниз.

II. Возле кроваток

7. *«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». Повторить четыре-шесть раз.
При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

III. Дыхательное упражнение

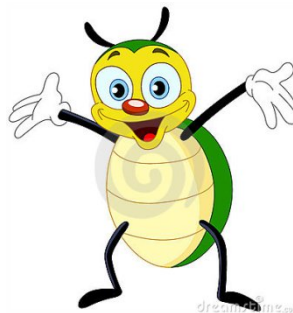
8. *«Ладони»*. И.п. — встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.
Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.
Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.
Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 10 «ЖУК»

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.
*В группу жук 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 («волчок» и встать).
Зажужжал и закружился
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 наверх полетел
И на потолок присел*



II. Возле кроваток

8. Подняться на носки, смотреть вверх
*На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.*
9. Хлопать в ладоши.
*Хлопнем дружно,
Хлоп -хлоп-хлоп.*
10. Имитировать полет жука.
*Чтобы улететь не смог,
«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»*

III. Дыхательное упражнение

11. «Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!
Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).
В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 11 «КАПЛЯ»

I. В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .

Мы их вытирали.

II. Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём

И все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.



III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 12

I. В кроватках

1. *«Весёлые ручки».*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2. *«Весёлые ножки».*

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3. *«Пальчики пляшут».*

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4. *«Нам весело».* И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5. Дыхательные упражнения *«Попьём чаю».*

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай, носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

6. *«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, 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)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

III. Дыхательное упражнение

7. *«Регулировщик».* И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 13 «ПОЛЕТ НА ЛУНУ»

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».
3. И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

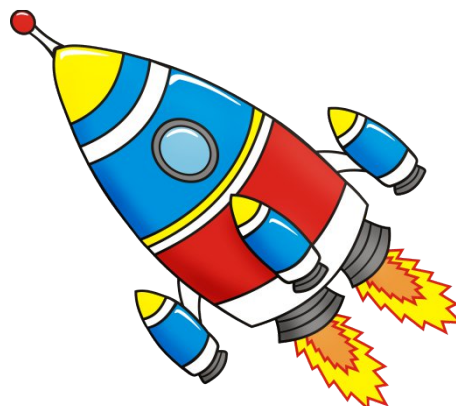
II. Возле кроваток

5. *«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-браз.
6. *«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». Повтор - 4-браз.
7. *«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». Повтор — 4-6 раз.
8. *«Пересаживаемся в луноход»*. И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-бр.
9. *«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». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Дыхательное упражнение

10. *«Вдохнем свежий воздух на Земле»*. И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох — через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-браз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 14 «СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»

I. В кроватках

1. *Осьминожка тянет ножки,*
Полное расслабление
2. *Осьминожка поджала ножки*
Небольшое напряжение
3. *Раскрылась осьминожка*
Полное расслабление
4. *А теперь мы – рыбки*
Поиграем плавничками,
Руки на плечах, медленные круговые движения плечами
5. *Проверим чешуйки,*
Круговые движения плечами
6. *Расправим плавнички*
Провести руками вдоль тела
7. *У рыбки хвостик играет.*
Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание
8. *Расправим верхний плавничок,*
Поиграем плавничком
Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой
9. *А теперь мы – звездочки,*
Лежа на спине,
10. *Раскрылись звездочки.*
Полное расслабление, руки раскинуты
11. *Поплаваем, как жучки - водомеры.*
Поелозить по кровати на животе вперед и назад
12. *Потянулись, встряхнулись,*
Вот и проснулось морское царство.



V. Возле кроваток

13. *«Морской конек».* И.п.: о.с.
Прыжки подскоками.

VI. Дыхательное упражнение

14. *«Послушаем дыхание моря».* 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.

VII. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 15 «ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»

I. В кроватках

1. *Спит лисичка, детки спят,
Хвостики у всех лежат...*
Полное расслабление
2. *Лисья семья проснулась,
Заиграла детвора:
Коготки повыпускали,*
Небольшое напряжение пальцев, расслабление
3. *Лапками помахали,
Вот передние играют,*
Медленные взмахи руками
4. *Все, устали, отдыхают.*
Полное расслабление
5. *Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают,
Коготки все выпускают,*
Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног
6. *Плавно, медленно, легонько
Лапки кверху поднимают*
Спокойное поднятие ног.
7. *Лапы кверху поднимают, лапами пинают –
Вот как задние играют.*
Поочередное поднятие ног, круговые движения ногами
8. *Все, устали, отдыхают.*
Полное расслабление
9. *Надоело хвосту лежать,
Надо с ним нам поиграть:
На локти и колени встали,
Хвостом дружно помахали,*
На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо
10. *Головушкой покачали.*
Кивки головой вперед
11. *Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.*
Прогибание спины, имитация лакания молока
12. *Легли лисята на живот,
Откинули лапки.
Легко лисятам, хорошо,
Отдыхают цап-царапки.*
Полное расслабление на животе
13. *Лисята шерсткой потрясли,
Вздохнули и гулять пошли.*
Общее потягивание



II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 16 «КОШЕЧКИ»

I. В кроватках

1. *Кошечка проснулась,
Легко потянулась,*
Легкое потягивание
2. *Раскинула лапки, выпустила коготки*
Расслабление, напрячь пальцы,
3. *В комочек собралась,
Выпустила коготки,*
Небольшое напряжение
4. *И снова разлеглась.*
Полное расслабление
5. *Кошечка задними лапками
Легонько пошевелила,*
Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,
6. *Расслабила лапки.*
Расслабиться
7. *Кошечка замерла –
Услышала мышку,*
Общее напряжение
8. *И снова легла – вышла ошибка.*
Общее расслабление
9. *Кошечки, проверьте свои хвостики,
Поиграйте, кошечки, хвостиком.*
Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо
10. *Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.*
Прогибание спины с продвижением вперед
11. *Кошечка потянулась,
Кошечка встряхнулась и пошла играть.*
Общее потягивание



II. Дыхательное упражнение

12. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 17 «ЧАСИКИ»



I. В кроватках

1. *Спят все, даже часики спят.*
Заведем часики: Тик-так – идут часики.
Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается
2. *Тик -так – идут часики –*
Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением
3. *Остановились часики.*
Расслабление рук
4. *Тик -так – идут часики –*
Движения в стороны головой
5. *Остановились часики.*
Общее расслабление
6. *Тик-так – идут часики.*
Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)
7. *Остановились часики,*
Общее расслабление
8. *Тик-так – идут часики.*
Движения животом (кто как может)
9. *Остановились часики.*
Общее расслабление
10. *Отремонтируем часики: Чик-чик.*
Движения руками (имитация)
11. *Пошли часики и больше не останавливаются*
Дети встают

II. Дыхательное упражнение

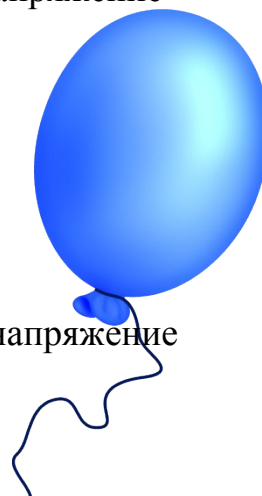
12. «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 18 «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

I. В кроватках

1. *Сегодня мы – воздушные шарики.*
Надуваем шарики,
Вдох через нос
2. *Надулись пальчики рук,*
Медленное шевеление пальцами рук
3. *Выпустили воздух.*
Расслабление
4. *Надулись ручки –*
Медленные взмахи руками, небольшое напряжение
5. *Выпустили воздух.*
Расслабление
6. *Надулись пальчики ног –*
Медленное шевеление пальцами ног
7. *Выпустили воздух.*
Расслабление
8. *Надулись ножки –*
Медленное поднимание ног, небольшое напряжение
9. *Выпустили воздух.*
Расслабление
10. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекатывание на спине влево – вправо
11. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекатывание на животе влево – вправо
12. *Сильно-сильно надулись воздушные шарики –*
Общее напряжение
13. *Выпустили воздух.*
Общее расслабление
14. *Надулись немного шарики и покатались в группу*
Дети встают



II. Дыхательное упражнение

15. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.
Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить,
произнести: «Ах!». Повтор - 4-6 раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 19 «РЫБКА»

I. В кроватках

1. *Спят рыбки*
Пошевелили тихонько
Правым плавничком,
Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой
2. *Левым плавничком.*
Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой
3. *Отдыхают плавнички.*
Расслабление
4. *Поиграем плавничком на спинке.*
Лежа на животе, движения спиной влево – вправо
5. *Поиграем хвостиком*
(кончик хвоста, весь хвостик)
Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой
Общее поглаживание
6. *Потянемся –*
Потягивание
7. *Проснулись рыбки.*
Подъем

II. Возле кроваток

8. *Рыбки резвятся.* И.п.: о.с.
Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. *«Послушаем дыхание моря».* 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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 20 «ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»

I. В кроватках

1. *Объявляется подъем!*
Сон закончился – встаем!
Но не сразу.
Сначала руки
Проснулись, потянулись.
Дети лежат в кроватках на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.
2. *Выпрямляются ножки,*
Поплясали немножко.
Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.
3. *На живот перевернемся,*
Прогнемся.
Упражнение «Колечко»
4. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*
Упражнение «Мостик»
5. *Немножко поедем*
На велосипеде.
Имитация движений велосипедиста
6. *Голову приподнимаем,*
Приподнимают голову
7. *Лежать больные не желаем.*
Встают

II. Возле кроваток

8. *Мячик. И.п.: о.с.*
Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. *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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 21 «ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА»!

I. В кроватках

1. *Поднимайся, детвора!*
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.
Мы проснулись,
Потянулись
Потягивания, повороты
2. *Приподняли мы головку,*
Приподнимания
3. *Кулачки сжимаем ловко.*
Сжатие – разжатие кистей
4. *Ножки начали плясать,*
Не желаем больше спать.
Движения стопами в разных направлениях
5. *Обопремся мы на ножки,*
Приподнимемся немножко.
Упражнение «Мостик» - лежа, ноги расставлены, приподнимание таза
6. *Все прогнулись, округлились,*
Мостики получились.
Ну, теперь вставать пора,
Поднимайся, детвора!
Все по полу босиком,
А потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся,
На носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Стопу разминай –
Ходьбу выполняй.
Ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы
7. *Вот теперь совсем проснулись*
И к делам своим вернулись.

II. Дыхательное упражнение

8. «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.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 22 «ПРОСЫПАЙТЕСЬ, МАЛЫШИ»!

I. В кроватках

*Ребятки, просыпайтесь!
Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь!
Ручки, поднимитесь!*

*Мы сначала пойдем
Очень мелким шажком.
А потом пошире шаг,
Вот так, вот так.*

*На носочки становись,
Вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай
И как цапелька шагай.*

*«Самолетики» на аэродроме сидели,
А потом они полетели.
Долго-долго по небу летали,
Затем приземлились –
Устали.*

*Мячик прыгал
Высоко – высоко...
Покатился
Далеко – далеко...
Он юлою закрутился,
Вот уже остановился.*

*Ах, как бабочки летают,
И танцуют, и порхают.
Вдруг замрут,
Не шевелятся,
На цветок они садятся.*

*Наконец-то мы проснулись
И к делам своим вернулись.*

II. Дыхательное упражнение

«Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 23 «БОДРОСТЬ»

I. В кроватках

*Эй, ребята, что вы спите?
Просыпайтесь, не ленитесь!*

*Прогоню остатки сна,
Одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна –
Помогает здорово.*

*Смотрим вправо, смотрим влево,
Наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево,
В потолок оглянись.*

*Сядем ровно, ножки вместе,
Руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь,
Ножки слушайтесь, не гнитесь.*

*А теперь тихонько сели,
Друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись
И на тапочки наткнулись.*

*Сжали пальчики, раскрыли,
Много раз так повторили,
Выполняйте поскорее-
Станут пальчики сильнее.*

*Руки словно два крыла,
Шагом марши вокруг стола
Прямо к водным процедурам,
А потом и за дела.*

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 24

I. В кроватках

1. *Светит солнышко в окошке
Смотрит в нашу комнату
Мы захлопаем в ладоши
Очень рады солнышку.*

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

2. *Разбудили нос,
Разбудили уши.
Разбудили рот
Разбудили глазки*

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

II. Возле кроваток

3. *Разбудили руки
Разбудили ноги
Ну, а чтоб совсем проснуться
Надо сильно потянуться
Руки вверх, руки вниз
Чтоб совсем ты не раскис*

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

III. Дыхательное упражнение

4. *«Насос»*

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 25 «ПРИКЛЮЧЕНИЯ ДОЖДЕВОЙ КАПЕЛЬКИ»

1. *«Мягкая тучка» Жила в поднебесье одинокая дождевая капелька по имени Крапа. Домиком ей была синяя тучка, которая любила путешествовать по небу вокруг земли. А вместе с ней путешествовала и Крапа.*
И.п. лежа на спине, перекатыться сбоку на бок.
2. *«Всезнайка» Крапа была очень любопытной, она часто высовывала свой носик из-за тучки и с интересом поглядывала вниз на поля и реки, мосты и дороги.*
И.п. лежа на животе поперек кровати, упираясь руками об пол, поднимать по очереди руки и прикладывать их ко лбу.
3. *«Свободный полет» Особенно нравились Крапе высокие крыши домов с высокими тубами-дымоходами. Однажды тучка так низко пролетала над старым мостом, что при этом даже зацепила антенны и натянутые между домами веревки для белья.*
И.п. лежа на спине поднимать верхнюю часть туловища и ноги, развести руки ноги в стороны.
4. *«Быстрый ветер» Не успела Крапа опомниться, как сразу подхватил на свои прозрачные крылья ветер и понес капельку над крышами домов.*
И.п. лежа на животе –одновременное поднятие рук и ног.
5. *«Водосточная труба» В одном из узких переулков ветер потерялся среди старых домов. На одной из скользких крыши оказалась и капелька. Она больше не хотела падать вниз и поэтому крепко держалась за водосточную трубу.*
И.п. стоя в упоре на коленях раскачиваться туда-назад.
6. *«Черное и пушистое» Из-за кирпичного дымохода на Крапу смотрело своими желтыми глазами что-то пушистое и черное. И вдруг оно замяукало.*
И.п. в упоре стоя на коленях по очереди поднимать ноги, разводить, качать головой.
7. *«Задний ход» От неожиданности капелька прижалась к чему-то уютному.*
И.п.сидя упор сзади повернуться в исходное положение.
8. *«Высокая крыша» Только теперь Крапа заметила, какой высокой была крыша, на которую она упала.*
И.п.в упоре стоя на коленях переступать с ноги на ногу, поворачиваясь вокруг.
9. *«Дождевые брызги» Она увидела водосточную трубу, прыгнула туда и на большой скорости вылетела из нее. С разгону упала в большую лужу. Тысячи таких же капелек разлетелись в разные стороны и подпрыгивали по дороге.*
И.п. стоя, приседать , говорит: кап-кап.
10. *«Ручейки» Очутившись в луже, среди таких же как она, капелька успокоилась. Крапа попала в дружную семью дождевых капелек, которые стекают в ручейки.*
Ходьба к колонне по одному, взявшись за руки между кроватями.
11. *Большая синяя тучка летела все дальше и дальше. А Крапа уже не грустила – начиналась новая жизнь, полная тайн и приключений.*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 26

«БАБУШКА ЗИМА»

1. «Первая ледяная корочка» *Отшумела опавшими листьями и холодными дождями тетушка Осень и постепенно, сама того не замечая, уступила седой бабушке Зиме. Утром вола в лужах покрылась тонкой ледяной корочкой, а на завявшей траве серебром переливался иней.* И.п. лежа на спине – одновременное разведение и сведение ног и рук.
2. «Любопытный хомячок» *На полях и в лесах стало голо. Зверьям теперь опасно без надобности выходить из своих норок.* И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях – выпрямить руки, прогибая спину, по очереди поднимая ноги.
3. «Голодные волки» *По вечерам между деревьев бегали голодные волки, принюхиваясь к запаху животных.* И.п. в упоре стоя на коленях – наклоны туловища вперед, опуская голову.
4. «Зверята прислушиваются» *Маленькие зверята, спрятавшись зимой в теплых, уютных норках, прислушивались к этому шороху.* И.п. в упоре стоя на коленях – повороты головы в стороны и прикладывание руки ко лбу.
5. «Большое белое покрывало» *Бабушка Зима очень любила белые пушистые покрывала из снега – вот почему она спешила укрыть ими всю землю.* И.п. в упоре стоя на коленях наклоны туловища вперед, по очереди поднимая руки вперед.
6. «Снеговая шапка» *А еще Зима высокие белые меховые шапки – она и сама такую носила и другим старалась подарить этот головной убор: верхушкам деревьев, крышам домов, даже автомобилям.* И.п. упор стоя на коленях выпрямлять руки и ноги.
7. «Грузовик буксует» *В сугробах часто буксовали даже грузовые машины, их колеса крутились на месте, пытаясь выбраться из снега.* И.п. сидя, упор сзади, ноги согнуты в коленях – повороты на месте вокруг себя.
8. «Снегоочиститель» *Это развлекало Зиму. Она смеялась, и от этого по улицам начинал гулять холодный ветер.* И.п. сидя передвигаться на ягодицах вперед-назад.
9. «Замерзшие птицы» *Птицы, которые остались зимовать, топтались на снегу, оттопырив перья.* И.п. присев, зержась руками, переступать с ноги на ногу, наклоняясь с боку на бок.
10. «Дым столбом» *Мороз каждый день становился все сильнее и сильнее. У детей и взрослых носики покраснели, а дым из заводской трубы стоял столбом вверх.* И.п. стоя на коленях, руки назад – наклоны вперед – назад.
11. «Туп-туп» *Люди, которые стояли на автобусной остановке, переступали ногами, чтоб согреть замерзшие пальцы.* И.п. стоя переступать с ноги на ногу, поворачиваясь вокруг себя.
12. «Низкое небо» *Бабушка Зима не любила высокого неба – вот почему, когда Зима, тучи почти всегда низкие.* И.п. стоя подниматься на носки, пытаясь дотронуться до неба.
13. Скоро зимние метели уgomонились. Приближался Новый год. Бабушка Зима добрела, иногда даже пускала слезу, вспоминая далекое прошлое – вот почему иногда в новогоднюю ночь бывает гололед и дождь.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 27 «ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ МЕДВЕЖАТ»

1. *Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в колени. И. п. 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 поверхность шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладонками погладили лоб от середины в стороны. Ладонное плоскостное поглаживание лба по ходу лобной мышцы и лобной фасции 2-4 раза. Потерли ладошки и погладили брови от центра в стороны подушечками 1-2 пальцев. Щипцеобразное поглаживание бровей 2-4 раза.*
7. *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.

8. *Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти. Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.*
9. *Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба уха 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.*
10. *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.*
11. *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.*
12. *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. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок стопы. Погладили подошвы 2-4 раза, постукали 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 поворачивали 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.*

- 13.** 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. 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.
- 14.** 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.
- 15.** Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.

