

# Комплекс гимнастики после сна

## Комплекс 1

### 1. "Подтяни колени"

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

на 1- согнуть колени, обхватить колени руками;

2- и.п. (дозировка, согласно возраста)

### 2. "Наклони колени"

И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову,

ноги согнуты в коленях

на 1- наклонить колени влево;

2- и.п.;

3- наклонить колени вправо;

4- и.п.

### 3. "Скажи ф-ф-ф"

И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.

на 1- согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, сказать "ф-ф-ф" - выдох

2- и.п., вдох через нос.

### 4. "Надуй шарик в животе"

И.п.: лежа на спине, одна рука на животе, другая вдоль туловища

Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

### 5. "Хлопни в ладоши"

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

на 1 - хлопок в ладоши - выдох,

2- руки в стороны - вдох.

### 6. "Потянись"

И.п.: о.с.

на 1 - подняться на носки, потянуться

2 - и.п.

### Комплекс № 2.

#### "Потягушки".

И.п.: лежа на спине, рук вдоль туловища

1 - 3 - потягивание с выносом рук вверх

4 - и.п.

#### "Горка"

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади,  
на 1-3 - опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных  
ног, поднять таз вверх и держать,

4 - и.п.

### 3. "Лодочка"

И.п.: лежа на животе, руки вверх  
на 1-3 - поднять верхнюю и нижнюю часть туловища,  
держать,

4 - и.п.

### 4. "Волна".

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе  
на 1 - сесть слева от пяток, руки вынести вперед;

2 - и.п.

3 - сесть слева от пяток, руки вперед;

4 - и.п.

### 5. "Мячик"

И.п.: о.с.

прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой

### 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.

### Комплекс № 3.

#### 1. "Потягушки".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища

на 1-3 - потягивание

4- и.п.

2."В колыбельке подвесной летом житель спит весной".

(орех)

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища

на 1 - сесть с прямыми ногами, руки к носкам - выдох;

2- и.п. - вдох.

3."Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки".

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу

на 1 -наклон туловища вперед, выдох;

2 - и.п., вдох.

4."Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит".

И.п.: о.с.,

на 1 - наклон туловища влево;

2 - наклон вправо.

5." Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли"

(желуди)

И.п.: ноги вместе, руки за голову

на 1 - подняться на носки, вдох

2 - присесть, выдох

6."Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан"

(береза)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

на 1 - руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох

2 - и.п., выдох.

Комплекс № 4 "Дождик".

И.п.: сидя, ноги скрестив по "турецки".

Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала - кап!

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

Мы на небо посмотрели,

Капельки "кап-кап" запели,

Намочились лица

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

Мы их вытирали.

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

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

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

От дождя убежим.

И.п.: о.с. приседания.

Под кусточком посидим.

## Комплекс № 5.

### "Потянись".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища  
на 1-2 - поднять руки вверх, потянуться  
3-4 -руки вперед, и.п.

### 2. "Потяни носки на себя".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища  
на 1-3 - носки потянуть на себя;  
4 - и.п.

### 3. "Разведи носки ног".

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади,  
на 1 - развести носки ног в стороны;  
2- и.п.

### 4. "Пешеход".

И.п.: то же;  
на 1-4 - переступание пальчиками, сгибая колени,  
5 - и.п.

### 5. "Молоточки".

И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади,  
пальчики на носках;  
на 1-6 - попеременное постукивание пяточками об  
пол.

### 6. "Качели".

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.  
на 1-2 - перекаат с пяток на носки и наоборот.

Комплекс № 6.

1. "Потянись".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища  
на 1-3 - потянуться, руки вверх,  
4- и.п.

2. "Массаж пальцев ног".

И.п.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса)  
Массаж пальцев ног.

3. "Массаж пальцев рук".

И.п.: то же;  
Массаж пальцев рук - от ногтей до основания  
с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. "Поглаживание рук".

И.п.: то же;  
Массаж- поглаживание рук- от пальцев рук до  
плеча.

5. "Зажмурь глаза".

И.п.: то же.  
на 1-4 - зажмурить глаза,  
5 - открыть, повторить 5-6 раз.

6. "Ходьба на месте".

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

### Комплекс № 7.

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

"Напрягись".

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-4 - напрячь тело, вдох держать несколько секунд

5 - расслабиться, выдох.

"Обними себя".

И.п.: то же .

1 - развести руки в стороны, вдох;

2 - обнять себя, руки скрестно, выдох.

"Веселый петрушка".

И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову.

на 1 - поднять левую ногу вверх,

2 - поднять правую прямую ногу вверх

3,4 - подержать,

5 - и.п.

"Мостик".

И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти.

на 1-3 поднять туловище вверх

4 - и.п.

5. "Прогнись".

И.п.: лежа на животе, руки за голову

на 1-3 - прогнуться, руки к плечам, ноги вместе;

4 - и.п.

6. "Подними плечи".

И.п.: лежа на животе, руки перед собой на ладонях.

на 1-4 - перебирать к себе ладонями, поднять как можно

выше плечи, туловище;

5 - и.п.

## Комплекс № 8.

### "Петрушка".

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

на 1 - поднять правую ногу (прямую);

2 - опустить;

3 - поднять левую ногу;

4 - и.п.

### "Езда на велосипеде".

И.п. лежа на спине, руки перед собой "держат руль", ноги согнуты в коленях, приподняты

1-4 - вращения согнутыми ногами (езда на велосипеде);

5-6 - отдых

### "Повороты".

И.п. лежа на спине, руки вверху

на 1 - поворот туловища влево (пятки не отрывать от кровати)

2 - и.п.

### "Соедини локти".

И.п. лежа на спине, руки в замок за головой

на 1 - соединить локти впереди (локти касаются друг друга)

сделать выдох

2 - и.п.

"Сядь по-турецки".

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища  
на 1 - сесть по-турецки, руки поднять вверх

2 - и.п.

"Прими правильную осанку".

И.п. - стоя о.с., спина прямая, лопатки соединены, плечи опущены вниз,  
живот втянут  
принимать правильную осанку без зрительного контроля (глаза  
закрыты), повторить 3-4 раза.

Комплекс № 9 "Самолет".

И.п. сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не  
поднимая головы, и водить

пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет

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

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить  
взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

И.п.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

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

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

7. Массаж 1, 2, 3, 4 точек.

Комплекс № 10.

(по методике Э.С.Аветисова)

"Зажмурь глаза".

И.п.: сидя ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть  
( повторить 8-10 раз).

"Поморгай глазами".

И.п.: то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

"Помассируй глаза".

И.п.: то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми  
движениями

указательных пальцев в течение 1 мин.

"Нажми на веко".

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.

"Посмотри вправо, влево".

И.п.: то же, отвести глаза вправо, влево.

"Посмотри вверх, вниз".

И.п.: то же, отвести глаза вверх, вниз.

Массаж 5,6,7,8 точек.

Комплекс № 11 " Жук".

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на коленях, спина прямая.

Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: "Ж-ж-ж!"

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.

Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,  
Не дадим ему присесть.

Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками ("волчок") и  
встать.

Зажужжал и закружился

"Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж".

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.

Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

Подняться на носки смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно

Хлоп-хлоп-хлоп.

Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

"Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж".

Массаж точек 9,10,11,12.

Комплекс № 12 "Уголек".

1 . "Подними ноги вверх".

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

на 1 - поднять прямые ноги вверх.

2 - и.п.

"Бревнышко".

И.п.: лежа на спине, руки вверху

на 1 - перекаат со спины на живот

2 - с живота на спину.

"Лодочка".

И.п.: лежа на животе, руки под подбородком

на 1 - прогнуться, руки к плечам.

2 - и.п.

"Шлагбаум".

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища

на 1 - поднять левую ногу;

2 - и.п.;

3 - поднять правую ногу;

4 - и.п.

"Божья коровка".

И.п.: сидя на пятках руки на полу ладонками

на 1 - выпрямить ноги, носом коснуться колен.

2 - и.п.

6. Ходьба на месте.