**КОМПЛЕКСЫ**

**ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**(ДЛЯ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ)**

 ***Комплекс гимнастики после сна № 1***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
|  1. | «Потягивание» | лежа в кровати на спине, ноги выпрямить, руки поднять вверх, потянуться, руки опустить. | 5 - 6 раз |
| 2. | «Греемся на солнышке» | лёжа в кровати на спине - греем животик, поворот на живот – греем спинку. Дыхание произвольное. | 5 - 6 раз |
| 3. | «Поглаживание» | лёжа в кровати на спине, ноги слегка разведены, руки вдоль туловища. Правой ногой 3-4 раза погладить левую ногу от колена вниз, вверх. То же левой ногой. Дыхание произвольное. | 5 - 6 раз |
| 4. | «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. В медленном темпе  | 6 раз |
| 5. | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 2***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| 1. |  «Солдаты» | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело - вдох, держать несколько секунд, расслабиться – выдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. |  «Силачи» | лежа в кровати на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой - выдох, развести руки, вернуться в и.п.- вдох.  | 5 - 6 раз |
| 3. |  «Гимнасты» | лежа в кровати на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).  | 5 - 6 раз |
| 4. |  «Клоуны» | сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, вернуться в и.п.  | 6 раз |
| 5. | «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 3***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| 1. | «Сова» | лёжа в кровати на спине, поворот головы сначала в одну, потом в другую сторону.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Паучок» | лёжа в кровати на спине, пошевелить пальцами ног, затем рук.  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Сладкоежки»  | лёжа в кровати на спине, поглаживание живота круговыми движениями, сначала правой, потом левой рукой.  | по 4 раза |
| 4. | «Прятки» | лёжа в кровати на спине, поднять ноги вверх, показать пяточки, затем спрятать их.  | 4 – 5 раз |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 4***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| 1. | «Неваляшки»  | лёжа в кровати на спине. Сели - выдох, опять легли – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Потягушки» | стоя около кроваток, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, потянуться вдох; вернуться в и.п. – выдох.  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Качели»  | стоя около кроваток, ноги слегка расставить, руки вниз. Раскачивать руками вперёд – назад. Сохранять устойчивое равновесие.  | 6 раз |
| 4. | «Цапли»  | стоя, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить, снова согнуть, вернуться в и.п. То же другой ногой.  | 4 – 5 раз |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 5***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **Дозировка** |
| 1. | «Веселый котенок» | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками выдох; вернуться в и.п. – вдох.  | 4 – 5 раз |
| 2. |  «На пляже» | лёжа в кровати на животе, руки упор под подбородком. Согнуть ноги, поиграть ими 5 – 6 раз, вернуться в и. п.  | 4 – 5 раз |
| 3. | «Топаем и хлопаем» | сидя на кровати, руки упор сзади, голову приподнять. Ноги согнуть, потопать; ноги выпрямить, похлопать в ладоши.  | 6 раз |
| 4. | «Растём большими»   | стоя около кровати. Поднять руки вверх, подняться на носках – потянуться как можно выше вдох; вернуться в исходное положение – выдох.  | 3 – 4 раза |
| 5. | «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 6***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. | «Обнимашки» | лежа в кровати на спине, руки в стороны. Обхватить себя руками за плечи – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Маятник» | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища - вдох. Сесть с прямыми ногами, руки к носкам - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох.  | 4 – 5 раз |
| 3. | «Шагают наши ножки»  | сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.  | 5 - 6 раз |
| 4. | «Наклоняются колени» | лежа в кровати на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево – выдох; в исходное положение – вдох; наклон колен вправо – выдох; в исходное положение – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 7***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. | «Силачи» | лежа в кровати на спине, руки в стороны, пальцы разжаты. Согнуть руки к плечам - выдох; развести руки в стороны – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Кузнецы»  | сидя на кровати, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках. Ударять поочередно левой и правой пятками о кровать.  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Оловянные солдатики» | лежа в кровати на спине, руки под голову, локти в стороны. Поднять прямую левую ногу, опустить; поднять прямую правую ногу, опустить.  | 5 - 6 раз |
| 4. | «Ванька-встанька»  | сидя на кровати, ноги скрестно, руки на поясе. Наклоны вперед и назад в чередовании с отдыхом.  | 5 - 6 раз |
| 5. | «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 8***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. | «Прятки»  | лежа в кровати на спине, руки за головой, локти в стороны. Свести локти впереди (локти касаются друг друга), опустить голову – выдох; вернуться в и.п – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Горка» | Сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях – выдох; вернуться в и. п. – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Птицы»  | сидя на кровати, ноги скрестно, руки на поясе. Поднять руки в стороны – вдох; вернуться в и.п. – выдох.  | 5 - 6 раз |
| 4. | «Велосипедисты»  | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, сгибать и разгибать - «езда на велосипеде»; вернуться в и.п.  | 3 – 4 раза |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 9***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. | «Бабочка»  | сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Хлопаем в ладоши»  | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хлопок в ладоши - выдох; вернуться в и. п. - вдох  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Гимнасты»  | лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене, выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить. Выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.  |  |
| 4. |  «Боксеры»  | стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты  в кулаки. Вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.  | 3 – 4 раза |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 10***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. |  «Йоги» | сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; вернуться в и.п. | 5 - 6 раз |
| 2. | «Нарисуем радугу»  | лёжа в кровати на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.  | 3 – 4 раза |
| 3. |  «Шалтай-Болтай»  | лежа в кровати на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими. | 5 - 6 раз |
| 4. | «Качалочка» | стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. Перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.  | 4 – 5 раз |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 11***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** |  |
| 1. | «Мельница» | лежа в кровати на спине, ноги врозь, руки согнуты в локтях. Поочередное вращение рук перед грудью в одну сторону; выполнить то же в обратную сторону — пауза.  | 3 – 4 раза |
| 2. | «Любопытная Варвара»  | сидя на постели, ноги опущены, руки на коленях. Повернуть голову вправо – и.п.; 2 – повернуть влево и.п.  | 5 - 6 раз |
| 3.  | «Улитка» | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища. Прижать колени к груди, обхватить руками – выдох; вернуться в и. п. – вдох.  | 5 – 6 раз |
| 4. | «Птицы летят»  | основная стойка. Поднять руки в стороны, вверх - выдох; вернуться в исходное положение – вдох. Выполнять плавно, не торопясь.  | 5 - 6 раз |
| 5. | «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе. | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |

***Комплекс гимнастики после сна № 12***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  |  | **Содержание упражнения** | **дозировка** |
| 1. | «Прятки»  | лежа в кровати на спине, руки за головой, локти в стороны. Свести локти впереди (локти касаются друг друга), опустить голову – выдох; вернуться в исходное положение – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 2. | «Горка» | сидя на кровати, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях – выдох; вернуться в и. п. – вдох.  | 5 - 6 раз |
| 3. | «Птицы»  | сидя на кровати, ноги скрестно, руки на поясе. Поднять руки в стороны – вдох; вернуться в и. п. – выдох.  | 5 - 6 раз |
| 4. | «Велосипедисты»  | лежа в кровати на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги, сгибать и разгибать - «езда на велосипеде»; вернуться в и.п.  | 3 – 4 раза |
| 5. |  «Вдох – выдох» | стоя около кровати, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Глубокий вдох через нос, выдох через рот. Выполнять в медленном темпе.  | 5 - 6 раз |
| 6.  | «Массаж стоп» | Ходьба по ребристой дорожке. |  |