

Комплекс гимнастики после сна №2

Упражнения в кровати

“Потягушечки”

Вот почти мы все проснулись, и в кровати потянулись.

(потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник);

“Велосипед” Лежа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением (ж-ж-ж-ж);

“Лодочка” Лежа на животе, прогибаться в спине, отводя голову и руки назад. 4 раза.

Ходьба по корригирующим дорожкам

- по камушкам в воде;
- по цветочной полянке;
- по коврику “травка”;
- прыжки из обруча в обруч;
- перешагивание через препятствие.

ОРУ на ковре

- ходьба с высоким подниманием ног;); ходьба на носочках;
- ходьба на пяточках;
- приседания;
- сведение и разведение носков (и.п. -сидя, руки в упоре сзади, ноги разведены на ширину плеч и вытянуты вперед);
- перекаты с носка на пятку (и.п. - стоя, руки за спиной).

Дыхательная гимнастика

“Петух” Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.

И.п. - стоя, ноги расставлены. 1 - поднять руки в стороны - вдох; 2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести звук “ку-ка-ре-ку” - выдох. 4 раза

Оздоровительные упражнения для горла

“Змеиный язычок” Представляем, что длинный язык змеи пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка (6 раз)

Художественное слово
Чтоб расти и закаляться,
Будем спортом заниматься!
Закаляйся детвора!
В добрый час! Физкульт-ура!