

## Гимнастика пробуждения последневого сна для детей 5-6 лет

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА «КОШЕЧКИ»

#### I. В кроватках

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

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА «ЧАСИКИ»

#### I. В кроватках

*Спят все, даже часики спят.  
Заведем часики: Тик-так – идут часики.  
Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается  
Тик -так – идут часики –  
Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением  
Остановились часики.  
Расслабление рук  
Тик -так – идут часики –  
Движения в стороны головой  
Остановились часики.  
Общее расслабление  
Тик-так – идут часики.  
Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)  
Остановились часики,  
Общее расслабление  
Тик-так – идут часики.  
Движения животом (кто как может)  
Остановились часики.  
Общее расслабление*

*Отремонтируем часики: Чик-чик.  
Движения руками (имитация)  
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.

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА  
«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

**I. В кроватках**

*Сегодня мы – воздушные шарики.  
Надуваем шарики,  
Вдох через нос  
Надулись пальчики рук,  
Медленное шевеление пальцами рук  
Выпустили воздух.  
Расслабление  
Надулись ручки –  
Медленные взмахи руками, небольшое напряжение  
Выпустили воздух.  
Расслабление  
Надулись пальчики ног –  
Медленное шевеление пальцами ног  
Выпустили воздух.  
Расслабление  
Надулись ножки –  
Медленное поднимание ног, небольшое напряжение  
Выпустили воздух.  
Расслабление  
Мы – воздушные шары,  
Мы катаемся с горы.  
Перекачивание на спине влево – вправо  
Мы – воздушные шары,  
Мы катаемся с горы.  
Перекачивание на животе влево – вправо  
Сильно-сильно надулись воздушные шарики –  
Общее напряжение  
Выпустили воздух.  
Общее расслабление  
Надулись немного шарики и покатались в группу  
Дети встают*

**II. Дыхательное упражнение**

**15. «Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).