****

Комплексы гимнастики после сна для эффективного пробуждения по утрам

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1**

### 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.

## Возле кроваток

**5*.*** *«Мячик*». И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

1. **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.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**«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 иголочки».*

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 № 2**

### 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

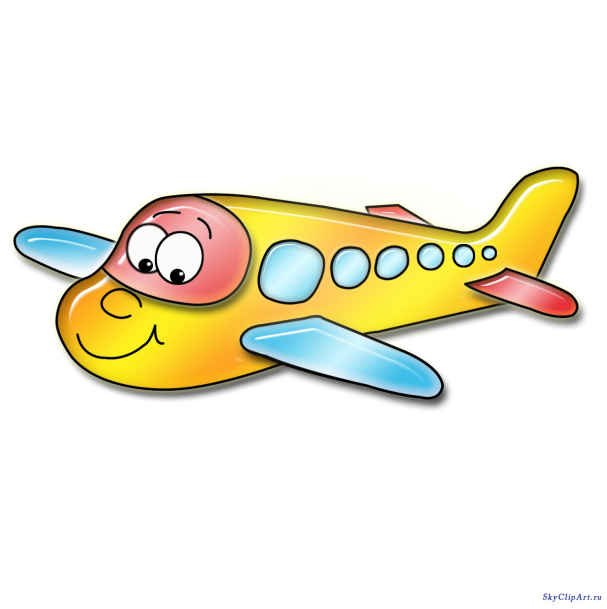
1. *«Хлопушка».* И.п.,-стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

**III. Дыхательное упражнение**

1. *«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**

****«САМОЛЕТ»**

### 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.*

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

*Правое крыло отвел,*

*Посмотрел.*

*Левое крыло отвел,*

*Поглядел.*

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

*Я мотор завожу*

*И внимательно гляжу*.

.

## Возле кроваток

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

*Поднимаюсь ввысь, Лечу.*

*Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. **Дыхательное упражнение**
4. *«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**

**«Снеговик»**

### В кроватках

*Раз и два, раз и два* Имитируют лепку снежков

*Лепим мы снеговика.*

*Мы покатим снежный ком* Поочередно проводят по шее

справа и слева

*Кувырком, кувырком.* Проводят пальцами по щекам

сверху вниз

*Мы его слепили ловко,* Растирают указательными

*Вместо носа есть морковка.*

пальцами крылья носа

*Вместо глазок – угольки,* Прикладывают ладони ко лбу и

«козырьком» и растирают

*Ручки – веточки нашли.* Трут ладонями друг о друга.

Указательными и средними

пальцами растирают

точки перед ушами и за ними

*А на голову – ведро.* Кладут обе ладони на

*Посмотрите, вот оно!* 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.

1. **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**

### 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 вверху, 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

1. *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**

### 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.

## Возле кроваток

1. «*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, перекат 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**

### 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 вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (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**

### 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 па 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-у». Повто­рить четыре-шесть раз.

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «*Ладошки*». И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

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 мгновенье расслабляются.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**«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»*

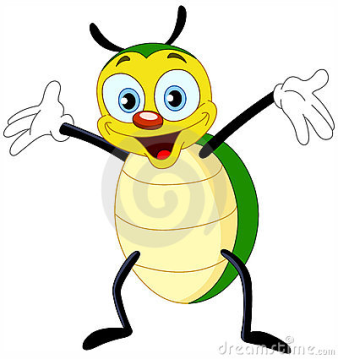
**III. Дыхательное упражнение**

**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 «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

### 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 упражнение «*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

**«Полет на Луну»**

### C:\Users\Катька\Desktop\математика\Ракета 4.png

### 

### 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 вверху, 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

1. «*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.4-6раз.
2. «*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 - 4-6раз.
3. «*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.
4. «*Пересаживаемся в луноход*». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
5. «*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**

1. «*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 - 4-6раз.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**«СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»**

### I. В кроватках

1. *Осьминожка тянет ножки,*

Полное расслабление

1. *Осьминожка поджала ножки*

Небольшое напряжение

1. Раскрылась осьминожка

Полное расслабление

1. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

1. Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

1. Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

1. У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

1. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

1. А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

1. Раскрылись звездочки.

Полное расслабление, руки раскинуты

1. Поплаваем, как жучки - водомеры.

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

1. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

## Возле кроваток

**13.** «Морской конек». И.п.: о.с.

Прыжки подскоками.

1. **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.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

****

### C:\Users\Катька\Desktop\математика\9cc9b73d5131.png

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**«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 поднимание ног.

**7.** *Лапы кверху поднимают, лапами пинают –*

*Вот как задние играют.*

Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами

**8.** *Все, устали, отдыхают.*

Полное расслабление

**9.** *Надоело хвостику 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

**«КОШЕЧКИ»**

**I. В кроватках**

1. *Кошечка проснулась,*

*Легко потянулась,*

Легкое потягивание

1. *Раскинула лапки, выпустила коготки*

Расслабление, напрячь пальцы*,*

1. *В комочек собралась,*

*Выпустила коготки,*

Небольшое напряжение

1. *И снова разлеглась.*

Полное расслабление

1. *Кошечка задними лапками*

*Легонько пошевелила,*

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

1. *Расслабила лапки.*

Расслабиться

1. *Кошечка замерла –*

*Услышала мышку,*

Общее напряжение

1. *И снова легла – вышла ошибка.*

Общее расслабление

1. *Кошечки, проверьте свои хвостики,*

*Поиграйте, кошечки, хвостиком.*

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

1. *Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.*

Прогибание спины с продвижением вперед

1. *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»**

### C:\Users\Катька\Desktop\математика\КОШКИ.jpg

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**«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

1. *Тик -так – идут часики –*

Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением

1. *Остановились часики.*

Расслабление рук

1. *Тик -так – идут часики –*

Движения в стороны головой

1. *Остановились часики.*

Общее расслабление

1. *Тик-так – идут часики.*

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

1. *Остановились часики,*

Общее расслабление

1. *Тик-так – идут часики.*

Движения животом (кто как может)

1. *Остановились часики.*

Общее расслабление

1. *Отремонтируем часики: Чик-чик.*

Движения руками (имитация)

1. *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

**«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

**I. В кроватках**

1. *Сегодня мы – воздушные шарики.*

*Надуваем шарики,*

Вдох через нос

1. *Надулись пальчики рук,*

Медленное шевеление пальцами рук

1. *Выпустили воздух.*

Расслабление

1. *Надулись ручки –*

Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

1. *Выпустили воздух.*

Расслабление

1. *Надулись пальчики ног –*

Медленное шевеление пальцами ног

1. *Выпустили воздух.*

Расслабление

1. *Надулись ножки –*

Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

1. *Выпустили воздух.*

Расслабление

1. *Мы – воздушные шары,*

*Мы катаемся с горы.*

Перекатывание на спине влево – вправо

1. *Мы – воздушные шары,*

*Мы катаемся с горы.*

Перекатывание на животе влево – вправо

1. *Сильно-сильно надулись воздушные шарики –*

Общее напряжение

1. *Выпустили воздух.*

Общее расслабление

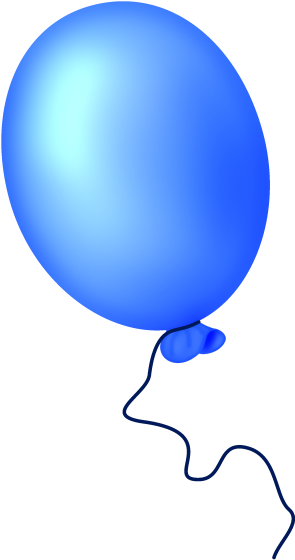
1. *Надулись немного шарики и покатились в группу*

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 - 4-6раз.

**III. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**«РЫБКА»**

**I. В кроватках**

1. *Спят рыбки*

*Пошевелили тихонько*

*Правым плавничком,*

Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой

1. *Левым плавничком.*

Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой

1. *Отдыхают плавнички.*

Расслабление

1. *Поиграем плавничком на спинке.*

Лежа на животе, движения спиной влево – вправо

1. *Поиграем хвостиком*

*(кончик хвоста, весь хвостик)*

Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой

Общее поглаживание

1. *Потянемся –*

Потягивание

1. *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

**«ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»**

**I. В кроватках**

1. *Объявляется подъем!*

*Сон закончился – встаем!*

*Но не сразу.*

*Сначала руки*

*Проснулись, потянулись.*

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

1. *Выпрямляются ножки,*

*Поплясали немножко.*

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

1. *На живот перевернемся,*

*Прогнемся.*

Упражнение «Колечко»

1. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*

Упражнение «Мостик»

1. *Немножко поедем*

*На велосипеде.*

Имитация движений велосипедиста

1. *Голову приподнимаем,*

Приподнимают голову

1. *Лежать больше 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

**«ПОДНИМАЙСЯ, ДЕТВОРА»!**

**I. В кроватках**

1. *Поднимайся, детвора!*

*Завершился тихий час,*

*Свет дневной встречает нас.*

*Мы проснулись,*

*Потянулись*

Потягивания, повороты

1. *Приподняли мы головку,*

Приподнимания

1. *Кулачки сжимаем ловко.*

Сжимание – разжимание кистей

1. *Ножки начали плясать,*

*Не желаем больше спать.*

Движения стопами в разных направлениях

1. *Обопремся мы на ножки,*

*Приподнимемся немножко.*

Упражнение «Мостик» - лежа, ноги расставлены, приподнимание таза

1. *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

1. *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.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**«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 потолочек 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 марш вокруг стола*

*Прямо к водным процедурам,*

*А потом и за дела.*

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**I. В кроватках**

1. *Светит солнышко в окошке*

*Смотрит в нашу комнату*

*Мы захлопаем в ладоши*

*Очень рады солнышку.*

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

1. *Разбудили нос,*

*Разбудили уши.*

*Разбудили рот*

*Разбудили глазки*

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

## II. Возле кроваток

1. *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**

1. *«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

**«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, перекатываться сбоку на бок.

1. *«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.

1. *«Свободный полет» Особенно нравились Крапе высокие крыши домов с высокими тубами-дымаходами. 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.

1. *«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.

1. «*Водосточная труба*» *В одном из узких переулков ветер потерялся среди старых домов. На одной из скользких крыш 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.

1. *«Черное и пушистое»* *Из-за кирпичного дымохода на Крапу смотрело своими жолтыми глазами что-то пушистое и черное. И вдруг оно замяукало.*

И.п. в упоре стоя на коленях по очереди поднимать ноги, разводить, качать головой.

1. *«Задний ход»* *От неожиданности капелька прижалась к чему-то уютному.*

И.п.сидя упор сзади повернуться в исходное положение.

1. *«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.

1. *«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.

1. *«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.

1. *Большая синяя тучка летела все дальше и дальше. А Крапа уже не грустила – начиналась новая жизнь, полная тайн и приключений.*

### КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

**«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. Зверятам 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 прикладывать руку 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, переступалиногами, 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 угомонились. 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

**«ВЕСЕННЕЕ ПРОБУЖДЕНИЕ МЕДВЕЖАТ»**

* 1. *Зима*. *Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.* 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 поверх шерсти. Кожа едва чувствует прикосновение, но остается совершенно гладкой. Ладошками 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.

* 1. *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.
  2. *Медвежата потерли лапы и умыли мордочки снизу вверх, не прикасаясь к ним, поверх шерсти.* Бесконтактный массаж лица 1-2 раза.
  3. *Начинаем будить уши*. *Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка 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.
  4. *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.
  5. *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.
  6. *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, постучали 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 повращали 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.*
  7. *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.*
  8. *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.*
  9. *Теперь медвежата полностью проснулись, размялись. Они готовы к играм, соревнованиям, прогулкам, словом всему, что им предложит жизнь.*

**