

Комплексы упражнений для гимнастики после сна

Для младших групп

«Колобок». Дети лежат на спине, раскинув руки в стороны. Затем подтягивают колени к груди и обхватывают их руками. Возвращаются в исходное положение.

«Кошечка». Дети встают на четвереньки и изображают кошку: сначала добрую – прогибают спинку вниз, потом сердитую – выгибают спину вверх.

«Велосипед». Дети лежат на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Потом поднимают ноги и крутят воображаемые педали.

«Журавль». Дети, стоя, заводят руки за голову, ноги ставят вместе. По команде воспитателя поднимают правую ногу и держат ее на весу. Воспитатель считает до семи. На счет «восемь» возвращаются в исходное положение. Повторяют упражнение для левой ноги.

«Солнышко». Дети встают прямо, руки вниз. По команде воспитателя поднимают руки перед собой и соединяют их в круг. Затем поднимаются на носочки, сложенные кругом руки, поднимают над головой, подтягиваются. Возвращаются в исходное положение.

Для средних групп

«Рак». Дети ползают на четвереньках несколько шагов вперед, потом назад.

«Мостик». Дети садятся, заводя руки за спину. Приподнимаются на руках и ногах. Снова садятся.

«Я – машина». Дети бегают в среднем темпе, держа руки перед собой и имитируя вращение руля.

«Я – самолет». Дети бегают в среднем темпе, размахивая руками, как крыльями.

«Я – паровоз». Дети бегают в среднем темпе, попеременно сгибая руки в локтях и выпрямляя их перед собой.

Для старших и подготовительных к школе групп

Оздоровительная ходьба для профилактики плоскостопия:

- на носочках, как лисички;
- на пяточках, как тюлени;
- на внешней стороне стопы, как медвежата;
- высоко поднимая колени, как лосята;
- в полуприседе, как ежики.

Упражнения на формирование правильной осанки: исходное положение – стоя прямо, руки сзади сплести в замок, ноги вместе. Выполнять наклоны вперед и назад, повороты туловища, приседания. Спина должна быть прямой во всех упражнениях.