

Картотека

Гимнастика после сна



Составитель: Кирилина Е.В., воспитатель
МБДОУ № 65 «Фестивальный»

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

Сентябрь

Комплекс № 1

Лепим Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«**Лепим лоб**». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«**Рисуем брови**». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим глаза**». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«**Лепим нос**». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза

«**Лепим уши**». Растирать уши снизу-вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«**Лепим руки**». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу-вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим пальчики на руках**». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«**Лепим ноги**». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«**Веселый Буратино**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2

Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«**Проснулись**». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«**Красные ушки**». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Октябрь

Комплекс № 3

Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 4

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель Ручки, ножки, щечки, ушки Очень любят потягушки. Мы погладим их легонько И проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой И погладили немножко. Глазки вверх мы поднимали, Глазки вниз мы опускали И моргали, и моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Ушко правое ладошкой, Ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки, И подергали немножко? Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень! Щечку правую ладошкой, Щечку левую ладошкой Все погладили, ребятки, И похлопали немножко? Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень! С ручкой правой поиграем, С ручкой левой поиграем — Пальчики соединяем, А потом разъединяем. Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, Ножку левую ладошкой Все погладили, ребятки,	<i>Прикрывают ладошками глаза, глядят их. Поднимают глаза вверх. Опускают глаза вниз. Моргают. Гладят ладонью правое ухо. Гладят ладонью левое ухо. Слегка дергают себя за уши. Гладят ладонью правую щеку. Гладят ладонью левую щеку. Слегка хлопают себя по щекам. Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого. Гладят ладонью правую ногу. Гладят ладонью левую ногу. Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.</i>
---	--

И потопали немножко? Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень! Значит, будем просыпаться, Умываться, одеваться!	
---	--

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Ноябрь

Комплекс № 5

Мы проснулись

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть.

(Дети ложатся поверх одеял.)

Гному сшили башмачки — Пятки вместе, врозь носки, Гном не стал сидеть на месте — Пятки врозь, носочки вместе. Гном друзей искал в дубраве — Посмотрели влево, вправо. В жмурки гном играл с ежом — Закрыли глазки, отдохнем. Гном собрал для птичек крошки Громко хлопаем в ладошки. Мышку спрятал гном от кошки — Тихо полежим немножко. Гном вернул коту очки — Сжали пальцы в кулачки. Гном привел бельчонка к маме — Кулачки теперь разжали. Гном жуку принес калошки — Тянем пальчики на ножках. Прыгал гном по тучкам ватным Топаем в своих кроватках. Встретил гном сороконожку —	Соединяют пятки, разводят носки в стороны. Соединяют носки, пятки разводят в стороны. Повороты головы вправо. Закрывают глаза. Хлопают. Тихо лежат. Пальцы рук сжимают в лаки. Разжимают кулачки. Тянут пальцы на ногах ред. Топают ногами. Имитируют бег. Делают глубокий вдох. Задерживают дыхание. Продолжительный выдох. Потягиваются.
--	--

Побежали понарошку. Гном уселся в мягкий мох — Сделали глубокий вдох. Вышел гном с губной гармошкой Задержать дыханье сможем? Ухал ночью гном с совой — Выдыхаем всей гурьбой. В гости гном собрал друзей — Просыпаемся скорей. Гном готовил чашки, ложки — Тянем ручки, тянем ножки.	
---	--

Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

«**Гуси**». На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

«**Насос**». Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

«**Ежик**». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

Дыхательное упражнение:

«**Ворона**». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх.

Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«**Дровосек**». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

Ходьба по тропе «здоровья».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Декабрь

Комплекс № 7

Готовимся к рисованию

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.
Воспитатель.

Все проснулись малыши?
Все открыли глазки?
Кисти ждут, карандаши,
Альбомы и раскраски.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять.

«С пробуждением, ручки».

Ручки мы к груди поднимем,
Ну-ка, поиграем с ними.
Потрясём получше –
С пробуждением, ручки!

«Моем руки».

Детки любят мыть ладошки
И без мыла, понарошку.
Если вместе их сложить,
Ручка ручку будет мыть.

«Вытираем насухо».

Ручкам надо умываться,
Полотенцем вытираться.
Им лениться не даем —
Сильно друг о дружку трем.

«Просыпайтесь, пальчики».

Сделаем подсолнухи,
Из ладошек солнышки.
Каждый пальчик тянем,
Пусть светлее станет!

Поднять руки перед грудью и
трясти в воздухе кистями рук.
Дети имитируют мытье кистей рук.
Активно трут ладошки друг о друга, до
ощущения сильного тепла и покраснения.
Правой рукой вытягивать каждый пальчик,
начиная с большого, на левой руке, затем на
правой руке.

«Сильные пальчики». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«Неутомимые пальчики». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«Посмотрите на нас». Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«Играем с ноготками». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«Моем всю руку». Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

«Устали руки». Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

«Руки отдыхают». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

«Погончики». И. п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 8

Какие мы красивые!

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!
Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Игрет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 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»).

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Январь

Комплекс № 9

В гостях у солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)
Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх.

Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Комплекс № 10 Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись Улыбнулись, потянулись, Подышали ловко Погудели громко (у-у-у-у) Поднимаем плечики, как в траве кузнечики. 1,2,3,4 –шевелим ногами 1,2,3,4 – хлопаем руками Руки вытянуть по шире 1,2,3,4 Наклонились 3,4, И педали покрутили На животик повернуться,	Движения соответствующие тексту. Дышат носом. Энергичные движения плечами вверх-вниз. Стопы на себя, от себя. Хлопки руками. Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет. Наклониться вперед касаясь ног руками. Велосипед. Лодочка.
---	---

Спинку сильно изогнуть. Прогибаемся сильнее, Чтобы были здоровей Мы становимся все выше, Достаем руками крышу На два счета мы поднялись 1,2 3,4 – руки вниз	Лежа на животе, руки вперед, потянуться. Встают с кровати.
---	--

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«*Петушок*». На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

«*Ворона*». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Февраль

Комплекс № 11

Снежинки

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая Снежинка белая, Какая чистая, Какая смелая Дорогой дальнею Легко проносится, Не в высь лазурную, На землю просится. Но вот кончается, Дорога дальняя, Земли касается, Звезда хрустальная. Своей прохладою Нас охладит она Волшебной силою, Поднимет дух с утра. Снежинка белая, Лежит, качается, Один лишь ветер с ней Смог позабавиться. Нам не понять судьбы Звезды – красавицы, А вот играть нам с ней, Уж очень нравится. Возьмем мы бережно, Свою снежинку, Положим все ее, В свою корзиночку. Пора идти нам всем Дорогой мокрою, Чтобы попасть опять,	У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то время стараются удержать ее в воздухе. Вата остается у детей на ладони. Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. Дети идут по оздоровительной дорожке.
---	---

В страну холодную.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

Комплекс № 12
Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята! Жил великан один когда-то. Во сне вздохнул он, что есть сил, И мышь - живую - проглотил! Бедняга прибежал к врачу: - Я мышку съел! Я не шучу! Был врач умнейший человек, Он строго глянул из-под век - Откройте рот, скажите «А» Теперь ощупаем бока, Живот легонечко погладим Согнем колени и расслабим, Но с мышкой видимо не сладим. Вставайте! Что же вы сидите! Идите кошку пригласите. Но кошка хитрая была, И великана обняла Прошлись по маленькой дорожке, Перешагнули через кочки, Присели. Встали. Убежали. Но мышка не глупее кошки, Под кочку спряталась тайком Они ее везде искали, Но так найти и не смогли.	Глубокий вдох всей грудью. Глотательные движения. Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед». Поглаживание висков указательным пальцем. Мимика «строгий взгляд». Тянут звук а-а-а-а-а. Щупают себя за бока. Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу. Сгибают и разгибают ноги в коленях. Дети встают и идут к оздоровительной дорожке. Обхватывают себя руками (обнимают) Идут по оздоровительной дорожке. Перешагивают через предметы. Движения в соответствии с текстом. Присели.
---	--

Дыхательные упражнения:

«Свеча». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Март

Комплекс № 13

Чтоб совсем проснуться, Тик-так, тик-так, Все часы идут вот так: Тик-так, тик-так. Смотри скорей, который час? Часы велят вставать сейчас, Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться.	Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу. Руку ко лбу, «смотрят время». Руки вверх потягивание. Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, на выдох — опускают. Сгибают и разгибают руки к плечам, в
---	--

Носом вдох, а выдох ртом. Дышим глубже животом Чтобы сильным стать и ловким, Приступаем к тренировке. Потянули мы носочки, По коленям три хлопка Распрямились, потянулись Руки вверх – потягивание, А теперь на пол вернулись Спину тоже разминаем, Взад-вперед ее сгибаем Поворот за поворотом Переходим на дорожку, Выполняем упражнения, Для разминки и веселья. А потом шаги на месте Выполняем не спеша Ноги выше поднимаем, И как цапля, опускаем Чтоб поймать еду в водице Надо цапле наклониться Окончательно проснулись И друг другу – улыбнулись!	стороны. Движения по тексту. Встают около кроватей. Руки на пояс, наклоны вперед-назад. Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по оздоровительной дорожке. Упражнения с предметами предложенные воспитателем. Ходьба на месте. Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене. Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.
--	---

Дыхательное упражнение:

«Вырасту большой». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Комплекс № 14

Весна

Мишка вылез из берлоги, Огляделся на пороге. Потянулся он со сна К нам опять пришла весна Чтоб скорей набраться сил, Он ногами покрутил Почесал медведь за ухом, Повилял слегка хвостом Наклонился взад-вперед, И ногами еле-еле Он выходит за порог. По лесу медведь идет, Это мишка ищет мед. Он голодный, невеселый, Разговор ведет с весною: «Подскажи-ка мне, весна, Где бы меду взять сполна? Вижу пенья, корешки, Нет ни меда, ни травы...» Замахал медведь руками, Словно тучи разгоняя. Гонит взад их и вперед, Ну, а меда не найдет. Приседал он ниже, глубже,	Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево Руки вверх – потянулись Движение «велосипед» Имитируют движение медведя По тексту. Наклоны из положения лежа. Встают с кроватей. Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево. Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат. Идут по оздоровительной дорожке. Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед». Вращение прямыми руками взад, вперед Присели, встали Разбегаются.
--	--

Отыскал пчелиный рой, Но пчелиная семья, Прочь прогнала медведя.	
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Аист**». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«**Мельница**». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Апрель

Комплекс № 15

Поход

Мы готовы для похода, Мы готовы для похода, Поднимаем выше ноги. Птицы учатся летать, Плавно крыльями махать. Сделали глубокий вдох, Отправляемся в поход. Полетели, полетели, И на землю тихо сели. Взвились мы под облака, И земля нам не видна, Сделали наклон вперед, Кто носочки достает? Руки ставим перед грудью. Развивать их резко будем. С поворотом раз, два, три, Не бездельничай, смотри! Приседаем – раз, два, раз, Ножки разомнем сейчас. Сели- встали, сели – встали. Мы готовы для похода, На ходьбу мы перейдем, Ножки наши разомнем. Мы активно отдыхаем, То встаем, то приседаем, Раз, два, три, четыре, пять, Вот как надо отдыхать. Головой теперь покрутим - Лучше мозг работать будет. Крутим туловищем бодро, Это тоже славный отдых. Мы в походе устали что-то, Приземлимся на болото.	Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги Руки к плечам, машут «крыльями» Глубокий вдох, выдох. Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки Встали, машут руками «крыльями». Выполняют наклоны с касанием носочков ног. Рывки руками перед грудью Движения в соответствии с текстом. Идут по оздоровительной дорожке. Приседания Круговые вращения головой Круговые движения туловищем
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Лотос**». И. п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 16

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Плечики». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 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»).

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Май

Комплекс № 17

Зеленые стихи

Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд. И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек Мох-зеленый пол И зелененький кузнечик Песенку завел... Над зеленой крышей дома Спит зеленый дуб, Два зелененьких гнома, Сели между труб И сорвав зеленый листик, Шепчет младший гном: «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном.	Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны. Руками изображают елку. Руками изображают поверхность пола. Изображают игру на скрипке Сомкнули руки над головой «крыша» Закрыли глаза, «спят». Сели в кровати. Имитируют срывание листьев. Дети произносят слова текста шепотом. Эту строчку говорят вслух. Дети зевают, издавая звук а-а-а-а. Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу. Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания. Поднимают вверх собранные букеты»
---	--

Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» Старший гном зевает сонно: «Цыц! Не приставай» По зелененькой дорожке, Ходим босиком, И зеленые листочки Мы домой несем	и любуются ими.
---	-----------------

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«**В колыбельке подвесной летом житель спит лесной**» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«**Вот нагнула елочка зеленые иголки**». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И. п.: о. с., 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18 Вместе по лесу идем

Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Мы готовимся к походу, Разминаем свои ноги, Вместе по лесу идем, Не спешим, не отстаем. Вот выходим мы на луг, Тысяча цветов вокруг! Вот ромашка, василек, Медуница, кашка, клевер. Расстилается ковер, И направо и налево. Видишь, бабочка летает, На лугу цветы считает. - Раз, два, три, четыре, пять, Их считать - не сосчитать! За день, за два и за месяц... Шесть, семь, восемь, девять, десять. Даже мудрая пчела, Сосчитать бы не смогла! К небу ручки потянули, Позвоночник растянули. По дорожке босиком, Будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли, И немножко мы устали. Отдохнем и снова в путь, Важные дела нас ждут.	Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки. Движение «велосипед». Встают с кроватей, ходьба на месте. Наклоны, имитируют срывание цветов. Имитируют полет бабочки. Указательным пальцем ведут счет. Хлопки в ладоши. Машут руками-крылышками. Потягивание, руки вверх. Идут по оздоровительной дорожке.
---	---

Дыхательные упражнения:

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

«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Июнь

Комплекс № 19

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И. п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди,
Да смотри — не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Подуем на плечо». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

«Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох).

Комплекс № 20

Лесная прогулка

Для начала мы с тобой Поворачиваем головой Поднимаем руки вверх, Плавнo опускаем вниз. Снова тянем их наверх, И опускаем дружно вниз. Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять, А теперь мы дружно все, За грибами в лес пошли, Приседали, приседали, Белый гриб в траве нашли. На пеньке растут опята,	Лежа в кровати повороты головой влево, Вправо по тексту. Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи. Встают около кроватей. Приседания, руки на поясе. Наклоны вперед. Руки на поясе, прыжки на месте. Руки на поясе, прогибаемся назад. Выходят из спальни и идут по оздоровительной дорожке. Изображают движение «пильщиков».
--	---

Наклонитесь к ним, ребята, Наклоняйся, раз, два, три, Их в лукошко набери! Вон на дереве орех. Кто подпрыгнет выше всех? Если хочешь дотянуться, Надо в спинке бы прогнуться За дровами мы идем, И пилу с собой несем, Вместе пилим мы бревно, Очень толстое оно. Чтобы печку протопить, Много надо напилить. Чтоб дрова полезли в печку. Их разрубим на дощечки. А теперь их соберем, И в сарайчик отнесем. После тяжелого труда Надо отдохнуть всегда. Мы к лесной лужайке вышли, Поднимаем ноги выше. Через кустики и кочки, Через ветви и пенечки. Все так весело шагали, Не споткнулись, не упали, От прогулки раскраснелись, Молочка попить уселись.	Дети «колют дрова». Наклонились, «собирают». Вытирают пот рукой со лба. Идут с высоким подниманием колен. Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу.
---	---

Дыхательные упражнения:

«**Вырасту большой**». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

«**Сердитый ёжик**». Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Июль

Комплекс № 21

Скучать зарядка не дает, Начинаем просыпаться, И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим, И ногами зашумим На бок резко повернулись, До колена дотянулись, На другой бочок – Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись,	Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают. Спокойное, ровное дыхание. Носки ног от себя, к себе. Движение «велосипед». Лбом касаются колена. То же самое. Шагают около своих кроватей. Наклоны вперед – выпрямиться. Идут по оздоровительной дорожке.
--	---

Тихо, друженько встаем, И свободно походкой Мы по спаленке пойдем, Руки спрятали за спину, Наклонились три-четыре Сели-встали, сели-встали, По дорожке побежали. На дорожке есть преграды, Будем брать мы баррикады. Ноги выше поднимай, Не спеши, не отставай. Руки, ноги и живот, Скучать зарядка не дает.	
---	--

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 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»).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 22

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА (старшая группа)

Август

Комплекс № 23

Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 24

Лето-босоножка

Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре - не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плакучий	Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавающие движения руками и ногами в кровати Сели в кровати Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Встают с кровати и произносят звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,
--	--

Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки, Не боимся мы дождя, Разминаем ножки Дождь покапал и прошел, Солнце в целом свете – И взрослые и дети. Лето, лето-босоножка, Покажи домой дорожку.	
---	--

Дыхательное упражнение:

«*Ушки*». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами.