

Картотека комплексов зарядки после сна

Комплекс упражнений 1

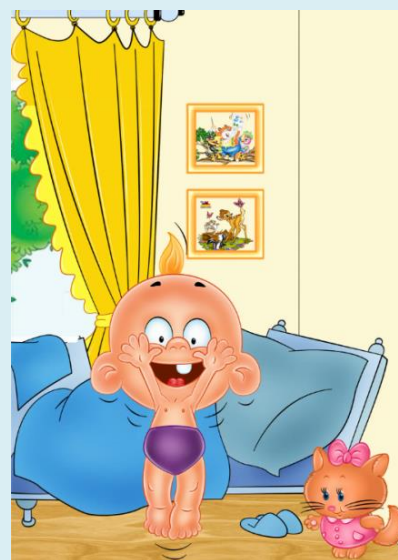
1. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «*Потягушки*»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться - вернуться в и. п. Повторить 2 раза.
2. И. п.: лежа на спине, руки - вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.
3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки-«*крылышки*»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
4. И. п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.
6. И. п.: основная стойка. «*Птицы летят*»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и. п. Повторить 5—6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
7. И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «*Зайчики*»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков, пауза).

Комплекс упражнений 2

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.
2. И. п.: лежа 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.
5. «*Молоточки*». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой о пол.
6. И. п.: о. с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Комплекс упражнений 3

- Раз — присядка, два — прыжок,
И опять присядка,
А потом опять прыжок —
Заячья зарядка.



Птичка скачет, словно пляшет,
Птичка крылышками машет
И взлетает без оглядки.
Это птичкина зарядка.
А щенята, как проснутся,
Очень любят потянуться.
Обязательно зевнут,
Ловко хвостиком махнут.
А котята спинки выгнут
И неслышно с места прыгнут.
Перед тем как прогуляться,
Начинают умываться.



Ну а мишка косолапый
Широко разводит лапы,
То одну, то обе вместе,
Долго топчется на месте.
Белки скачут очень быстро,
Машут хвостиком пушистым,
Целый час играют в прятки -
Это беличья зарядка.
А когда зарядки мало,
Начинают все сначала.
А нам хватит!

Комплекс упражнений 4 «Дни недели»

Понедельник.

В понедельник в детский сад Прискакали зайчики. Прыжки на двух ногах.

Полюбили очень их

Девочки и мальчики. Обхватить себя руками.

Пригласили их плясать,

Дружно ножки выставлять. По очереди выставляют вперед ножки. Присядь вправо, присядь влево, Поворот вправо с приседанием, посмотреть назад. Поворот влево с приседанием, посмотреть назад

И ладошки у ребят

Словно листики шуршат Ладоски рук потереть друг о дружку.

Вторник.

К нам во вторник прилетал

Аист длинноногий, Взмахи руками вверх, вниз.

По болоту он шагал,



Ходьба на месте с высоким подниманием коленей.

Рыб, лягушек доставал,

Наклонялся, выпрямлялся,

Все увидеть он старался.

Наклоны вперед, руки отвести назад.

Посмотреть вдаль, приставив руку к голове, как козырек.

Вдаль смотрел на край болота

Посмотреть на выставленный вперед палец и на нос. Палец подвести к носу, не отрывая взгляда от пальца.

Ой, где он? Вот он, вот он!

Аист полетел домой,

Машем мы ему рукой. Взмахи руками вверх - вниз.

Машут рукой или одновременно двумя.

Среда.

В среду слон к нам приходил, Ходьба на месте.

Топать ножками учил,

И наклоны выполнять, Наклоны вперед.

И на цыпочках стоять. Поднимаемся на носочки.

Мы покрутим головой,

Словно хоботом с тобой. Круговые повороты головой, смотрят вверх, вправо, вниз, влево.

То же в обратную сторону.

В прятки поиграем,

Глазки закрываем. Плотно закрыть глаза пальцами рук,

Раз, два, три, четыре, пять,

Мы идем слона искать.

Пять, четыре, три, два, один,

Слон уходит в магазин. Досчитать до пяти и широко открыть глаза.

Четверг

А в четверг к нам приходила

Хитрая лисичка. Ходьба на месте, имитируем мягкие шаги лисицы.

Показала хвостик рыжий,

Такой мягкий и пушистый. Повороты туловища вправо и влево, стараясь посмотреть как можно дальше назад.

Посидели, постояли, Приседания.

Притаились как лиса,

Мышку в норке поискали. Присели и пальчиками рук как бы разгребаем землю.

Вот такие чудеса! Встать и развести руки в стороны, приподнимая плечи

Пятница

Мишка в пятницу пришел, Ходьба на месте, имитируем шаги медведя.

Он в лесу медок нашел, Руки как бы держат перед собой бочонок меда, приседания с поворотом туловища вправо, влево.

На высокой елке, Посмотреть вверх, вниз.

Где колкие иголки. Пальцы рук раздвинуты, как иголки. Встряхнуть кисти рук.

Мы у пчел медку попросим Потянуться.

На дворе настала осень, Медленно приседаем.

Скоро мишка ляжет спать, Наклоны головы вправо, влево, руки под головой.

Будет лапу он сосать.

Пчелы дали меду Хлопаем в ладоши и прыгаем на двух ногах.

Целую колоду.

Суббота

Мы в субботу пригласили Взмахи руками к себе.

Шустрых белок на обед. Повороты туловища вправо, влево с приседанием.

Щей им вкусных наварили, Обе кисти рук сжаты вместе, круговые движения обеих рук, туловище поворачивается вслед за руками.

Наготовили котлет. Ладошки, лежащие одна на другой, меняются местами.

Белки в гости прискакали, Прыжки на месте.

Посмотрели на столы... Глаза широко открыть и крепко их зажмурить.

В лес обратно убежали Бег на месте.

За орешками они. Постукивание кулаками друг о друга.

Воскресенье

В воскресенье выходной,

Мы идем гулять с тобой. Ходьба на месте.

Смотрим вправо, Поворот туловища вправо, посмотреть назад.

Смотрим влево, Поворот туловища влево, посмотреть назад.

Ничего не узнаем. Развести руки в стороны и удивиться.

Все равно давайте смело

Мы к забору подойдем.

За забором чей-то хвост,

Ходит, лает грозный пес. Руки вытянуты перед собой, кисти рук повернуты вертикально, пальцы раздвинуты как иголки. Обе руки одновременно перевести справа налево, взгляд следит за руками.

Вот корова замычала: «Му-у-у!» Наклоны туловища вперед.

Заработал паровоз: «Ду-ду-ду-у!» Имитация движущегося поезда на месте.

А лошадка бьет копытцем,

Предлагает прокатиться. Руки на поясе, приподнимаем и опускаем правую, а затем левую ногу.

Мы на этой карусели

Прокатиться захотели. Произвольные круговые движения руками.

Комплекс упражнений 5

1. И. п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «*Потягушки*»: прижать подбородок к груди, носки - на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками - в противоположную; расслабиться - вернуться в и. п. Повторить 2 раза.
2. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки - на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и. п., расслабиться. Повторить 4 раза.
3. И. п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки-«*крылышки*»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и. п. Повторить 5 раз.
4. И. п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
5. И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны - вдох, скрестить руки на груди - выдох. Повторить 4 раза.
6. И. п.: основная стойка. «*Птицы летят*»: 1 - поднять руки в стороны, вверх; 2 - вернуться в и. п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
7. И. п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «*Зайчики*»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков, пауза. Повторить еще раз.
8. Упражнение дыхательной гимнастики «*Корова мычит*»: на длительном выдохе произносить «*Му-у-у-у*», вдох; повторить несколько раз.

