

Комплекс гимнастики после дневного сна «Веселый зоопарк»



Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1.«Звери проснулись»- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

2.«Приветствие волчат» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз;
темп умеренный.

3.«Филин» - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди.

Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить

«ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

- 4.«Ловкие обезьянки»- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.
5. « Сделать вдох носом». На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.