

ДИНАМИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА

для детей дошкольного возраста после дневного сна

1. После пробуждения дети, лежа в постели, выполняют упражнения для глаз:

- ⌚ закрыть, открыть;
- ⌚ поворот глаз влево, вправо;
- ⌚ посмотреть вверх, вниз;
- ⌚ круговые движения глаз.

2. «Будим ручки»:

- ⌚ движения пальцами рук;
- ⌚ сжать пальцы в кулачок и разжать;
- ⌚ круговые движения кистей рук.

3. Самомассаж ушных раковин:

- ⌚ растереть ушные раковины («разбуди ушки»);
- ⌚ пройти пальцем по малому и большому завитку («протри ушки»);
- ⌚ указательным пальцем надавить на козелок («заткни ушки»);
- ⌚ указательным пальцем продавить ушную раковину снизу вверх и обратно («пощипай ушки»);
- ⌚ ладонью сзади «завернуть» ушную раковину вперед («закрой ушки»).

4. Упражнения на ликвидацию застойных явлений в малом тазе:

- ⌚ поступательные движения стопой назад и вперед (3-5 раз);
- ⌚ упражнение «велосипед» (3-5 раз);
- ⌚ лежа на спине, сесть и дотянуться руками до носков ног, вдох во время наклона (3-5 раз).

5. Упражнения на животе:

- ⌚ упражнение «лодочка». Лежа на животе, обхватить руками лодыжки и прогнуться (3 раза);
- ⌚ стоя на четвереньках и опираясь на вытянутые руки, потягиваться, как это делают кошки, – «киска добрая». «Киска злая» сопровождается шипением (3 раза).

6. Бег по кругу босиком:

- ⌚ «самолетик» (при беге произносится звук [у-у-у-у-у]);
- ⌚ ходьба по «Дорожке здоровья»;
- ⌚ по резиновым коврикам с шипами, аппликаторам Кузнецова и др.;
- ⌚ по ребристой доске;
- ⌚ по канату (приставным, боковым и обычным шагом);
- ⌚ сначала по влажному солевому коврику, затем по сухому байковому коврику.

7. Упражнения на дыхание: глубокий вдох («нюхаем цветочки»), выдох с наклоном («ох»).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ
для профилактики нарушения осанки
(укрепление мышц спины, брюшной стенки, ягодичных
и тазобедренных мышц)

1. Потянуться, лежа на животе. Сначала одновременно руками и ногами, потом левой рукой и правой ногой, и наоборот (*6 раз*).

2. Лежа на животе, поднять одну ногу, потом другую, ноги выпрямить и удерживать на весу 2-3 с (*6 раз*).

3. Лежа на животе, поднять обе ноги, удерживая их на весу 4 с, постепенно увеличивая время до 10 с (*6 раз*).

4. Лежа на животе, поднять правую ногу, одновременно поднимая левую руку (можно с гантелей), и наоборот (*6 раз*).

5. Лежа на спине, попеременно поднимать, выпрямлять и опускать правую и левую ногу (*6 раз*).

6. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, опустить (*6 раз*).

7. Лежа на спине, поднять обе ноги, выпрямить, перекрестить их или вращать на весу, опустить (*6 раз*).

8. Лежа на спине, согнуть правую ногу в колене и прижать ее к животу. То же самое проделать с левой ногой (*6 раз*).

9. Лежа на спине, вращать ногами (упражнение «велосипед»).

10. Лежа на спине, поднять ноги, выпрямить под углом 45° и «рисовать» ими цифры от 1 до 10 (*по самочувствию*).

11. Лежа на животе ноги можно зафиксировать для упора, руки в замок на затылке. На вдохе прогнуться назад на 10-15 с, на выдохе опуститься (*10-15 раз по самочувствию*).

12. Лежа на спине, ноги выпрямить, руки в стороны. Сгибая колени, подтянуть их к груди, обхватив руками. Одновременно поднять голову и коснуться подбородком колен. Удержать это положение туловища в течение 5 с (*6 раз*).