Черенкова Т.А.

Бодрящая гимнастика

Средняя группа

Цель: Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна.

Задачи:

* Переход от сна к бодрствованию, подготовка к активной деятельности.
* Развитие эмоциональной отзывчивости, стремление общаться со сверстниками и взрослыми.
* Укрепление здоровья, развитие физических навыков.
* Уметь активно, с мышечным напряжением выполнять упражнения.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Количество повторов | Методические указания |
| 1. | «Потягушки» И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх, прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. | Повторить 2 раза. | Темп движения – медленный. |
| 2. | И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Наклоны ног в право, затем в лево. | Повторить 4 раза. | Темп движения – медленный. |
| 3. | .И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. | Сделать паузу, повторить еще раз. | Темп движения — медленный. |
| 4. | И.п.: сидя, спина прямая, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. | Повторить 5-6 раз | Выполнить последовательно медленно, без рывков. |
| 5. | Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.:сидя, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» | Повторить 4-5 раз | Выполняется медленно. |