

Муниципальное казенное дошкольное образовательное учреждение города
Новосибирска «Детский сад №280 комбинированного вида»

Гимнастика «пробуждения»

Разработала: инструктор ФК
Капранова О.Н.

Новосибирск, 2018г.

- **Растягивание.**

1. *«Потянулись»*

2. *«Растиишка»*

3. *«Паучок»*

и.п. лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох – напрячь и натянуть ноги и руки в стороны, выдох – расслабиться.

- **Корректирующие упражнения** (выполняются по 6 раз)

1. *«Колобок»*

и. п: лежа на спине, руки развести в стороны

На счет 1-3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

2. *«Пальчики спрятались»*

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1-3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, посмотреть на носок, на счет 4 – вернуться в и.п.

Выполнить упражнение другой ногой.

- 3 *«Потянем носочек»*

и.п. лежа на спине.

На счет 1 – ноги поднять вертикально, на счет 2-7 – двигать стопами на себя – от себя, на счет 8 – вернуться в и.п.

4. *«Рыбка»*

и.п. лежа на животе, руки под подбородком.

На счет 1-3 приподнять голову, руки тянуть вверх, на счет 4 – вернуться в и.п.

5. *«Кошечка»*

и.п. стоя на четвереньках.

На счет 1-2 прогнуть спинку вниз, на счет 3-4 – выгнуть спину вверх.

6. *«Носок - пяточка»*

и.п. сидя на стуле, ноги опустить на пол.

Прокатить мяч от носка к пятке одной ногой, затем другой (10-15 раз)

7. *«Цапля»*

и.п. стоя на массажном коврике, ноги вместе, руки за головой.

На счет 1-7 поднять ногу, согнутую в колене, и удержать ее, на счет 8 – вернуться в и.п.тоже повторить другой ногой.

8. *«Ракета»*

и.п. стоя на массажном коврике, руки опустить вниз.

На счет 1-7 – встать на носки, руки вверх, потянуться, на счет 8 – вернуться в и.п.

9. *Самомассаж спины роликовыми массажерами (до 1 мин.)*

Комплекс завершается ходьбой по массажной дорожке, коррекцией осанки у вертикальной опоры.