***Гимнастика после сна для детей старшего возраста***

**Цель  гимнастики:** способствовать пробуждению **после дневного сна.** Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Карточка №1. Сентябрь.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Велосипед»* - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением *«ж-ж-ж»* *(6 раз)*

2. *«Котёнок»* - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком *«ш-ш-ш»* *(6 раз)*

3. *«Массаж рук»* - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей *(6 раз)*

Упражнения на коврике:

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)*

**Я прошу подняться вас – это раз,**

**Повернулась голова – это два.**

**Руки вниз, вперед смотри – это три.**

**Руки в стороны – четыре,**

**С силой их к плечам прижать – пять.**

**Всем ребятам тихо сесть – это шесть.**

Дыхательные упражнения:

1. *«Рычание»*. Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. *«Сердитый пес»*. Резкий вдох ртом, произнося *«р-р…»*, с одновременным резким ударом рук внахлест по спине *(стоя, с наклонами)*. Такой же выдох через нос.

3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м *(рот плотно закрыт)*.

**Карточка №2. Октябрь.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Пляска»* - И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. *(6 раз)*.

2. *«Покачай малышку»* - И. п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая *«малышку»*, коснуться лбом колена и стопы ноги *(6 раз)*

3. *«Холодно – жарко»* - И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой *(6 раз)*

Упражнения на коврике:

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**Зайцы скачут скок – скок!**

**Да на беленький снежок,**

**Приседают, слушают,**

**Не идет ли волк.**

**Раз – согнуться, разогнуться,**

**Два – подняться, подтянутся,**

**Три – в ладоши три хлопка,**

**Головою три кивка.**

**На четыре – руки шире,**

**Пять – руками помахать,**

**Шесть – на стульчик сесть опять.**

Дыхательные упражнения:

1. *«Кукареку»*. И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят *«ку-ка-ре-ку»*.

2. *«Полное дыхание»*. Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны;3-й – наполняются верхушки легких *(плечи поднимаются)*.

3. *«Ныряльщики»*. Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем *(опускаемся под воду)*. Выдох ртом.

**Карточка №3. Ноябрь.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Волна»* - И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги *(6 раз)*.

2. *«Рыбка»* - И. п.: лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. *(6 раз)*.

3. *«Лягушонок»* - И. п.: лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. *(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

**"Речка".**

**К речке быстро мы спустились,**

**Наклонились и умылись,**

**Раз, два, три, четыре -**

**Вот как славно освежились!**

**А теперь поплыли дружно.**

**Делать так руками нужно:**

**Вместе - раз, это - брасс.**

**Одной, другой, это - кроль.**

**Все, как один, плывем, как дельфин.**

**Вышли на берег пустой**

**И отправились домой.**

Дыхательные упражнения:

1. *«Шарик надулся и лопнул»*. Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить *«ш-ш-ш»*.

2. *«Звуки»*. Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками *(рот плотно закрыт)*. Выдох поочередно через левую и правую ноздрю *(другая плотно прижата пальцем, рот закрыт)*.

**Карточка №4. Декабрь.**

Упражнения в кроватке:

1.*«Потягушки»* - И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх *(6 раз)*.

2.*«Чебурашка»* - И. п.: сидя *«по-турецки»*. Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины (*«примазываем глину»*, чтобы ушки не отклеились *(6 раз)*.

3.*«Буратино»* - И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом *«солнышко»*, *«морковку»*, *«домик»(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

**Скачут, скачут в лесочке,**

**Зайцы – серые клубочки,**

**Прыг – скок, прыг – скок.**

**Встал зайчонок на пенек,**

**Всех построил по порядку,**

**Стал показывать зарядку.**

**Раз – шагают все на месте.**

**Два – руками машут вместе.**

**Три – присели, дружно встали.**

**На четыре потянулись.**

**Пять – прогнулись и нагнулись.**

**Шесть все встали снова в ряд,**

**Зашагали как отряд.**

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Перочинный ножик»* И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе *«Ха!»*. Повторить 3-4 раза.

2. *«Насос»* И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. *«Кто лучше надует игрушку?»* - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки *(1-8)*.

**Карточка №5. Январь.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Потягивание»* - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища *(6 раз)*.

2. *«Массаж живота»* - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком *(6 раз)*.

3. *«Заводим машину»* - И. п.: сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком *«Ж…Ж…Ж…»*. затем то же против часовой стрелки *(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

**"Лягушата".**

**На болоте две подружки,**

**Две зеленые лягушки**

**Утром рано умывались,**

**Полотенцем растирались.**

**Ножками топали,**

**Ручками хлопали,**

**Вправо, влево наклонялись**

**И обратно возвращались.**

**Вот здоровья в чем секрет.**

**Всем друзьям - физкультпривет!**

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Воздушный шар»* *(диафрагмальное дыхание)*. И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. *«Гармошка»* *(грудное дыхание)*. И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. *«Лыжник»* - И. п.: стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

Карточка №6. Февраль.

Упражнения в кроватке:

1. *«Морозко»* - И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох *(6 раз)*.

2. *«Поймай снежинку»* - И. п.: сидя *«по-турецки»*. Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой *(6 раз)*.

3. *«Зимняя ёлка»* - И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх *(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

**Хлопаем в ладошки,**

**Пусть попляшут ножки.**

**По ровненькой дорожке,**

**По ровненькой дорожке,**

**Устали наши ножки.**

**Вот наш дом, где мы живем.**

**Ножки накрест – опускайся**

**И команды дожидайся.**

**И когда скажу: *«Вставай!»***

**Им рукой не помогай.**

**Ножки вместе, ножки врозь,**

**Ножки прямо, ножки вкось.**

**Ножки здесь и ножки там.**

**Что за шум и что за гам?**

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Пение лягушки»*. И. п.: ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося *«ква»*. Повторить 4 - 6 раза.

2. *«Паровозик»*. Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох *«чух-чух»*. Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

3. *«Дровосек»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

**Карточка №7. Март.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Качалочка»* - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника *(6 раз)*.

2. *«Змея»* - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук *«Ш…Ш…Ш…»* *(6 раз)*.

3. *«Лебединая шея»* - И. п.: сидя *«по-турецки»*. Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи *(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

**Раз – подняться, подтянутся,**

**Два – согнуться, разогнуться,**

**Три – в ладоши три хлопка,**

**Головою три кивка.**

**На четыре – руки шире,**

**Пять – руками помахать,**

**Шесть – на стульчик сесть опять.**

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Трубач»*. – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: *«Ф-ф-ф.»* *(4-5 раз)*.

2. Наклоны вперед и назад *(по принципу маятника)* – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприседы с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

**Карточка №8. Апрель.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Тигрята играют»* - И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног *(6 раз)*.

2. *«Крокодил плывёт»* - И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх *(6 раз)*.

3. *«Обезьянки на лиане»* - И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую *(левую)* руку, опустить к плечу правую *(левую)* руку *(6 раз)*.

Упражнения на коврике:

**Быстро встаньте, улыбнитесь,**

**Выше, выше подтянитесь**

**Ну-ка плечи распрямите,**

**Поднимите, опустите.**

**Влево, вправо, повернулись,**

**Рук коленями коснулись,**

**Сели - встали, сели - встали,**

**И на месте побежали.**

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Вырастем большими»*. И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: *«Ух-х-х»*. *(5-6 раз)*.

2. *«Гуси гогочут»*. И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: *«Га-а-а»*. Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. *(5-6 раз)*.

3. *«Маятник»*. И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: *«Ту-у-ук»*. Выпрямляясь - вдох. *(5-6 раз)*.

**Карточка №9. Май.**

Упражнения в кроватке:

1. *«Восхищение»* - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная".*(6 раз)*.

2. *«Потягивание»* - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища *(6 раз)*.

3. *«Тестомес»* - И. п.: сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. *(6 раз)*

Упражнения на коврике:

**Вот идёт чёрный кот**, *(шаги с высоким подниманием ног)*

**Притаился – мышку ждёт**. *(приседания, руки к коленям)*

**Мышка норку обойдёт,** *(встать, повернутся)*

**И коту не подойдет** *(руки в стороны)*.

*(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)*

Дыхательные упражнения:

1. *«Носик гуляет»* - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. *«Носик балуется»* - при вдохи надавливать на крылья носа *(мешать вдыхать)*. Выполнить 10 – 20 раз.

3. *«Носик нюхает приятные запахи»* - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. *«Носик поёт песенку»* - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.