

Гімнастика пробудження (комплекс вправ на ліжку) старша група

Мета: активізувати життєвий рухово-емоційний тонус; розвивати загальну моторику при пробудженні після сну; проводити профілактику плоскостопості; створювати у дітей бадьорий, радісний настрій.

Вихователь:

Хто так солодко тут спить?

Треба прокидатися – Оченята відкривати

І зарядку починати.

Під спокійну музику діти прокидаються, скочують ковдри на край ліжка.

1. «Потягування» В. п. – лежачи на спині, руки вздовж тулуба, ноги разом. 1 – підняти руки вгору, носки ніг витягнути-подивитися на носок. 2 – в. п. (6 разів).
2. «Почергове піднімання ніг» В. п. – лежачи на спині, руки під головою. 1 – підняти праву пряму ногу якомога вище – подивитися на носок. 2 – в. п. 3 – 4 – те саме з лівої ноги. (6 разів).
3. «Погойдування» В. п. – лежачи на спині, ноги зігнути в колінах, притиснуті руками до грудей. 1-підтягти до колін голову, погойдатися на спині. 2 – розслабитися. (6 разів).
4. «Прогинання» В. п. – лежачи на животі, ноги прямі, руки зігнути в ліктях. 1 – випрямити руки, прогнутися у спині, подивитися на стелю. 2 – в. п.
5. «Розведення рук» В. п. – сидячи на ліжку, ноги опущені вниз. 1 – руки в сторони; 2 – обхопити себе за плечі. (6 разів).
6. «Повороти голови» В. п. – сидячи на ліжку, ноги опущені, руки на колінах. 1 – повернути голову праворуч; 2 – повернути ліворуч.
7. «Повороти тулуба» В. п. – стоячи, руки в боки. 1 – поворот тулуба праворуч; 2 – в. п. 3 – 4 – те саме ліворуч.
8. Вправа на відновлення дихання «Пузир», «Кит»

Вихователь: Діти, а тепер ми пройдемо по доріжці здоров'я. Діти йдуть до групи по килимкам із камінців, каштанів тощо.