

Комплекс оздоровительной гимнастики

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Послушайте свое дыхание.
3. Пошевелите пальцами рук и ног.
4. Сожмите пальцами в кулаки.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо теплыми ладонями.
9. Указательными пальцами подергать ноздри.

Массаж головы:

Сидя:

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Массаж ног:

Сидя:

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

«Холодно-жарко» - для напряжения и расслабления мышц туловища.

Подул холодный ветер - дети съежились, выглянуло солнце, стало тепло, можно загорать.

Дыхательная гимнастика.

Сидя:

1. Слегка подергать кончик носа.
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. (Правая закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю.)

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и на выдохе произносим звук м-м-м, постукивая пальцами по крыльям носа.
5. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони снежинку.

Активная гимнастика.

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

1. «Бьют часы 12 раз»

Стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох- и.п.; выдох-наклониться в сторону, сказать: «Бом!»

2. «Елочка»

Стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох-приподняться на носки, выдох-полуприсед, руки опустили и сказать: «Ах!»

3. «Хлопушка»

Стоя, ноги врозь, вдох-приподняться на носки, и сказать: «Ах!» , выдох-и.п.

4. «Дует Дед Мороз»

Стоя, ноги врозь, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох-и.п.; на выходе сказать: «У-у-у!»

Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Отправляемся в лес. На опушке леса звери украсили елочку. Хотите посмотреть?

1. Шагаем на носочках (как лиса).
2. Шагаем на пятках (как еж).
3. Шагаем на внешней стороне стопы (как медвежата).
4. Шагаем с высоким подниманием колена (как лоси).

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»: по камешкам, по шишкам, по веткам.