Комплексы бодрящей гимнастики

после сна.



Воспитатель: Дементьева Ю.Г.

**Комплекс  «Дождик»**

1. **И.п.** Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальнем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала — кап!

1. **И.п.** то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

1. **И.п**. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

1. **И.п.:** о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

1. **И.п**.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

1. **И.п**.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

1. **И.п**.: о.с. Приседания.

Под кусточком  посидим

**Комплекс «Самолёт».**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.

2.И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

Правое крыло отвел, посмотрел.

Левое крыло отвел, поглядел.

3.И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу и внимательно гляжу.

4. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.

5. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Комплекс «Жучок».**

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!» (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (указательным пальцем правой руки совершить движения к носу)

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть (направление рукой вниз сопровождают глазами)

Жук наш приземлился.

И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж» ( Отвести руку в правую сторону, проследить глазами, то же в другую сторону)

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел

И на потолок присел.

Подняться на носки, смотреть вверх На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

**Комплекс «Медвежата».**

|  |  |
| --- | --- |
| Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой  А когда весна наступила,  Медведица сына будила:  - Медвежонок, ты вставай  И зарядку выполняй! | Дети лежат на боку, свернувшись калачиком. |
| С боку на бок повернись,  И на спинку ты ложись. | Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину. |
| Глазки сонные протри  И головку подними. | Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху. |
| Влево, вправо посмотри,  Лапки к солнышку тяни. | Повороты головы в стороны, руки поднять вверх. |
| А теперь скорей садись  И вперед ты наклонись. | Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками. |
| Нужно лапки разминать,  Чтобы бегать и скакать. | Разминаем подошвы и пальчики ног. |
| А теперь пора вставать,  Из берлоги вылезать! | Встают, идут одеваться. |

**Комплекс «Солнечные зайчики».**

|  |  |
| --- | --- |
| Встало солнышко с утра | Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх. |
| Детям тоже встать пора! | Разводим руки в стороны. |
| Ручки к солнышку протянем,  С лучиками поиграем. | Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки. |
| Вдруг сквозь наши пальчики  К нам прискачут зайчики. | Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица. |
| Солнечные, не простые,  Зато скачут как живые: | Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками». |
| По лобику к височкам,  По носику, по щечкам  По плечикам, по шейке,  И даже по коленкам! | Легко постукиваем кончиками пальцев |
| Ладошками мы хлопали  И зайчиков хватали, | Хлопаем в ладошки,  Хватательные движения |
| Но к солнышку лучистому  Зайчишки ускакали! | Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями. |

**Комплекс пробуждения.**

|  |  |
| --- | --- |
| Наконец – то мы проснулись, | Протирают глаза кулачками. |
| Сладко, сладко потянулись, | Потягиваются. |
| Чтобы сон ушел, зевнули, | Зевают. |
| Головой слегка тряхнули. | Покачивают головой из стороны в сторону. |
| Плечи поднимали, | Поднимают плечи. |
| Ручками махали, | Руки перед грудью, «ножницы». |
| Коленки сгибали, | Согнуть ноги в коленях. |
| К груди прижимали. | Обхватить руками ноги, прижать. |
| Носочками подвигали, | Носки на себя, от себя поочередно. |
| Ножками подрыгали. | Вытянуть ноги, потрясти ими. |
| Не хотим мы больше спать | Пальчиками или ладошками показать. |
| Будем весело играть | Хлопки в ладоши. |

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Руки в стороны». И.п. – стоя около кровати.

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),

Разожмем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая).

Чтобы вырасти быстрей (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

**Ходьба по гимнастической дорожке «Здоровье» (3 минуты)**

Раз – два!

Три – четыре!

Три – четыре!

Раз – два!

Кто шагает дружно в ряд?

Боевой отряд ребят!

Раз в – ногу!

В ногу – раз!

Нас много!

Много нас, мы хотим сильнее быть, чтобы родине служить!

**Комплекс упражнений.**

1. Потягивание.

2. «Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх.

Скрестные движения прямыми [руками](http://aplik.ru/img/sila_html_280002d6.png) – имитация вращения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

4. «Накачиваем шины». И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с».

5. «Заводим мотор» И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины. « Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж».

Затем то же против часовой стрелки.

Машина завелась – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигналит).

6. «Оглядись». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

**Профилактика нарушений осанки.**

**«У меня спина прямая».**

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

**Комплекс «Котята».**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

*- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

*- (Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

**Массаж спины**

Дождик бегает по крыше- *Встать друг за другом « паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине*весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание *ладошками*Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

**Игра «Месим тесто»** с поглаживаниями, с похлопываниями:

А теперь вставай в кружок

Поиграй со мной дружок

За руки возьмемся

И друг другу улыбнемся

К стульчикам вернемся

И совсем проснемся.

**Комплекс «Просыпалочка».**

Вот мы просыпаемся, Миру улыбаемся.

Потянулись к солнышку И открыли глазки,

А на небе облака Чудные как в сказке.

Выполняется массаж лица в игровой форме:

Теперь потрем мы носики Носики-курносики,

Разгладим свои лобики, Похлопаем по щечкам

Только понежнее. А вот по подбородочку

Можно по сильнее. А сейчас с боку на бок повернулись,

Еще раз сладко потянулись. Спрыгнули с кроваточки

И надели тапочки.

Дети спускаются с постелей, проводится зрительная гимнастика:

Смотрим вверх, а после вниз, Снова вверх и снова вниз

Это вовсе не каприз. А потом налево, а затем направо

И еще раз, два и три Теперь кругом ты посмотри

Закружилась голова Это право не беда.

Сейчас поймешь ты в чем тут суть Глазками надо отдохнуть.

Все глазки закрывают, Глазки отдыхают.

А как глазки мы откроем Увидим солнце ясное

И будет настроение у нас У всех прекрасное.

Проводится профилактика нарушений осанки:

Чтобы спинки поравнять Нужно сесть, а после встать

Снова сесть и снова встать, Сделать так еще раз пять.

Затем наклониться низко Ой, до пола близко,

Но не бойся ты дружочек Повтори еще разочек,

А лучше два, а то и три Наклоны эти повтори.

Дети переходят на массажные дорожки (профилактика плоскостопия):

Теперь бежим к дорожке Разминаем ножки.

**Комплекс «Просыпалочка — заряжалочка»**

1 часть. Дети лежат в кроватях, пробуждение под спокойную музыку.

Добрый день! Скорей проснитесь! И друг другу улыбнитесь Начинаем мы зарядку, после сна прогоним лень, Настроенье улучшаем и здоровье укрепляем!

Гимнастика в постели:

1. Легли все на спину, руки подняли над головой, ноги вместе. Потянулись, руки опустили вдоль туловища (4 раза) .

2. А теперь я вас всех превращаю в утят. Наши утята отправляются купаться к озеру. Сгибаем ноги в коленях и поочередно потопаем ими по кровати (15-20 сек.)

3. Неожиданно на пути утятам попадается велосипедист. Он медленно крутит колеса своего велосипеда… А теперь он едет быстро… А сейчас опять медленно… И опять быстро…

4. Дошли утята до железной дороги, видят идет поезд. Нельзя идти по рельсам – железная дорога перекрыта шлагбаумом. Поезд прошел, шлагбаум подняли (дети поднимают прямые ноги). За одним поездом едет второй – опять опустили шлагбаум (дети опускают ноги). Поезд прошел – вновь поднят шлагбаум!

5. Перешли утята железную дорогу, и подошли к озеру. А на озере растут цветы – лотосы (дети садятся в позу лотоса). Распускаются цветы необычной красоты… Бутон распускается, понюхали цветок. (Дети через стороны поднимают руки над головой, делают глубокий вдох). (3 раза)

2 часть. (Ходьба по специальным дорожкам) .

Раз, два, три, четыре, пять- с кровати нам пора вставать. Мы по коврикам идем друг за другом босиком. Этот коврик очень важный Он лечебный, он массажный. Этот коврик необычный, Пуговичный, симпатичный. Есть следочки для ходьбы, Есть ребристая доска, Будем здоровыми мы всегда!

**Комплекс «Улетают сны в окошко»**

**В кровати:**

**Улетели сны в окошко, Убежали по дорожке. Ну, а мы с тобой проснулись И проснувшись, улыбнулись. Открывай один глазок, Открывай другой глазок.** Давно пора вставать. Сон закончился — встаем! Но не сразу.

Сначала ручки проснулись и потянулись.

С боку на бок повернулись,-

И на спинку все легли расшатались как могли.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Ручки вверх и ножки вверх,

Пошалить сейчас не грех.

Самомассаж:

Чтобы горло не болело,

Мы его погладим смело.

Лоб мы тоже разотрем,

Ладошку ставим козырьком.

Вилку пальчиком делай,

Массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да-да-да,

Нам простуда не нужна!

**Возле кровати:**

А теперь мы зайки.

Скачут, скачут во лесочке

Зайцы – серые клубочки

Прыг- скок, прыг- скок

Зайка прыгнул на пенек

В барабан он громко бьет,

На разминку всех зовет.

Лапки вверх, лапки вниз

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

**Комплекс для котят.**

Сон прошёл, и мы проснулись, Дети потягиваются, Улыбнулись, потянулись, лёжа на спине. Лапки друг о дружку трём Потирают одну руку о другую. И в ладошки громко бьём. Хлопают. А теперь поднимем ножки, Поочерёдно поднимают ноги. Как у нашей мамы Кошки, Левая и правая – мы котята бравые. На животик повернулись, Переворачиваются на живот. Снова дружно потянулись. Оторвали от подушки Поднимают, опускают голову. Носик, голову и ушки, На коленки резво встали – Двигают тазобедренными суставами вправо и влево. «Хвостиками» помахали, Выгибают т прогибают спину Выгнулись, прогнулись, На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево. Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги, почёсывают пятки. Почесали пятки, Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол. Набирайтесь силы, ножки! Сил набрались наши ножки, Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья. По дорожке не простой, По неровной, по колючей, По шершавой – вот какой! Мы проснулись, мы готовы Петь, играть и бегать снова. Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй день, весёлый день!»

**Мы зарядкой занимались.**

Мы зарядкой занимались: на носочки поднимались

И тянули ручки ввысь, ну-ка, солнышка коснись!

А потом мы приседали, меньше мышки в норке стали.

Ну-ка, спрячемся от кошки: носик прижимаем к ножке.

Становитесь на зарядку, становитесь на зарядку!

Всё в зарядке по порядку. Начинаем: – раз и два!

Руки, ноги, голова… Мы подвигали всем телом,

Тело бегать захотело! Хочет многое успеть:

Срочно в космос полететь, поиграть в футбол и салки,

И попрыгать на скакалке, побежать в волшебный лес.

Иль допрыгнуть до небес! Нам лениться не годится.

Помните, ребятки, даже звери, даже птицы делают зарядку.

**Пробуждение зайки.**

Серый зайка просыпается, В гости к другу собирается. (Дети, сидя, потягиваются, стопы – параллельно друг другу стоят на полу.) Вымыл ножки, застегнул сапожки. (Круговые движения вокруг щиколоток.) И коленочки потёр, как учил его «бобёр». (Массируют колени.) Вымыл носик, (Массируют указ. пальцами точки в области гайморовых пазух.) Глазки, (Проводят указ. пальцами по линии бровей от переносицы к вискам.) Правое ухо, левое ухо, (Указ. и большим пальцами растирают мочки ушей.) Вытерся и стало сухо! (Встают на ноги, руки – скрестно, поглаживают два раза ладонями от плеч до локтей. Разводят обе руки в стороны.)

**Массаж тела «Лягушата»**

*Дети встают и выполняют движения, соответствующие тексту.*

Лягушата встали, потянулись

И друг другу улыбнулись.

Выгибают спинки,

Спинки-тростинки.

Ножками затопали,

Ручками захлопали.

Постучим ладошкой

По ручкам мы немножко.

А потом, потом, потом

Грудку мы чуть-чуть побьем.

Хлоп-хлоп тут и там,

И немного по бокам.

Хлопают ладошки

Нас уже по ножкам.

Погладили ладошки .

И ручки и ножки.

Лягушата скажут: «Ква!

Прыгать весело, друзья!»

**Массаж «Лиса»**

Утром Лисонька проснулась,

Лапкой вправо потянулась,

Лапкой влево потянулась,

Солнцу нежно улыбнулась. *Движения выполняются соответственно тексту.*

В кулачок все пальцы сжала,

Растирать все лапки стала —

Ручки, ножки и бока.

Вот какая красота! *Все массажирующие движения выполняются от периферии к центру: от кисти к плечу, от ступни к бедру и т.д.*

А потом ладошкой

Пошлепала немножко.

Стала гладить ручки, ножки

И бока совсем немножко.

Ну, красавица-Лиса! *Красуясь, выполнять полуобороты, корпуса вправо-влево, поставив руки на пояс и выпрямив спину.*

До чего же хороша!

**Гимнастика для ног для профилактики плоскостопия**

**«Дедушка Егор»**

 Из-за лесу, из-за гор                      Ходьба на месте, не отрывая носки от пола,

 Едет дедушка Егор.                                стараясь поднимать выше пятки.

 Сам на лошадке,                                    Ходьба на пятках, руки за спиной

 Жена на коровке,                                   Ходьба на носках, руки за головой

 Дети на телятках,                            Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки

                                                                                на поясе.

 Внуки на козлятках.                      Ходьба с высоким подниманием ног, сог-

                                                                    нутых в колене, руки в стороны

 Гоп, гоп, гоп!                                   Приподниматься на носки и опускаться

                                                                                на всю ступню.

 Приехали!                                                            Присесть

**Играем в прятки (упражнения с элементами дыхательной гимнастики)** Просыпайтесь поскорей,

Улыбайтесь веселей,

Поиграем от души –

Игры наши хороши. *Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.* В прятки пальцы рук играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали. *Ритмично сгибать и разгибать пальцы на руках.*

В прятки пальцы ног играли

И головки убирали.

Вот так, вот так

Свои головки убирали. *Ритмично сгибать и разгибать пальцы на ногах*.

В прятки руки заиграли,

Помахали, помахали.

Вот так, вот так,

И под спинку их убрали. *Руки поднять, помахать ими перед собой и спрятать под спинку.*

В прятки локти заиграли,

Заиграли, заиграли.

Вот так, вот так,

И нисколько не устали. *Исходная позиция: лёжа на спине. Ноги вместе. Руки за голову. Сведение и разведение локтей перед собой.*

В прятки язычок играл,

Из-за зубок выбегал.

Вот так, вот так,

Вновь за зубки убежал. *Открыть немного рот и очень быстро выбрасывать язык вперёд и втягивать его назад. Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.*

Но в стороне не устоял,

Сильно-сильно задышал.

Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал. *Через нос с шумом набирать воздух, задерживая дыхание на 1-2 секунды. С шумом выдыхать воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинён.*

**Дыхательная гимнастика игрового характера.**

Вводная часть: Обычная ходьба. Продолжительность ходьбы 40-60 с. Проверяя осанку перед зеркалом, голову не опускать, встать прямо, плечи опустить и отвести назад. Грудную клетку развернуть. Дети выполняют упражнения, в строках стихотворения:

Мы проверили осанку

И свели лопатки,

Мы проходим на носках

И пойдём на пятках,

А затем - как все ребята

И как мишка косолапый.

Основная часть:

1.  «Куры». И. п. - наклониться пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову: вдох - основная стойка, руки к плечам: выдох - наклон вперёд, произнести «тах-тах-тах», похлопывая себя при этом по коленям. Повторять упражнение 3-5 раз.

2.  «Самолёт». И. п. - основная стойка - вдох - поднять голову, развести руки в сторону ладонями вверх; выдох -поворот в сторону с произношением «ж-ж-ж»; пауза - и. п.

3.  «Насос». И. п. - основная стойка: вдох- и.п.; выдох - наклон в сторону с произношением звука «с-с-с», руки скользят вдоль туловища.

                        Это очень просто - покачай насос и ты,

Вправо, влево руками скользя.

Назад и вперёд наклониться нельзя.

Повторить упражнение 4—6 раз.

4.  «Большие и маленькие дома». И. п.  - основная стойка: вдох - встать на носки, руки вверх, потянуться,  посмотреть на руки; выдох - присесть, обхватив руками колени, опустить голову с произношением звука «ш-ш-ш»; пауза - ходьба по залу. Повторить 4-6 раз.

У медведя дом большой,

А у зайки маленький.

Мишка наш пошёл домой,

Да и крошка заинька.

5.  «Цветы». И. п. - основная стойка- дети по команде взрослого поворачивают голову направо, налево, наклоняют вперед, отводят назад, при чтении последней строки стихотворения дети поднимают руки вверх, склоняя кисти над головой.

Каждый бутончик склониться бы рад

Направо, налево, вперед и назад,

От ветра и зноя бутончики эти

Спрятались быстро в цветочном букете.

Повторить упражнение 6-8 раз.

6.  «Ёж». И. п. - лёжа на спине, прямые руки вытянуты над головой. Вдох - и. п., выдох - обхватив руками колени, прижать их к груди. Пауза – потянуться.

Вот свернулся ёж в клубок,

Потому что он продрог,

Лучик ёжика коснулся -

Ёжик сладко потянулся.

Повторить упражнение 4- 6 раз.

7.  «Трубач». И. п. - сидя, кисти сжаты, имитируя держание трубы. Поднося руки ко pтy, дети произносят стихотворение:

Тру-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу.

Заключительная часть.

«Катаемся на лыжах»

Ходьба по залу: выполнять шаг лыжника, одна рука впереди, вторая сзади; через каждые 15-20 шагов выполнять спуск с горы, произнося :«ух-х-х».

Мы идём сейчас на лыжах.

То быстрее, то потише.

Пусть высокая гора -

Не боится детвора!

Продолжительность 30-50 с. Ходьба с правильной осанкой, упражнение на восстановление дыхания и расслабления.