ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 1.**

«Лепим куклу»

1. *«Рисуем брови».* Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям (3 раза).
2. *«Лепим глаза».* Погладить закрытые глаза от переносицы к верхнему краю глаза и обратно. Поморгать глазами (3 раза).
3. *«Лепим нос».* Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа (4 раза).
4. *«Лепим уши».* Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 секунд). В конце упражнения слегка подергать за уши.
5. *«Лепим руки».* И.п. – лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой.
6. *«Лепим ноги».* И.п. – лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить её, затем по левой и также погладить её (5 раз).

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 2.**

1. И.п. – лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянуться вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох (5 раз).
2. И.п. – лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла.
3. И.п. – лежа на спине. Руки на животе. Вдох - напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выход – втянуть живот. Вернуться в и.п. (5 раз).
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до десяти. Вернуться в и.п. (5 раз).
5. И.п. – лежа на спине. Руки вдоль туловища. Прогнуть тело – вдох. Вернуться в и.п. – выдох (5 раз).

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 3.**

1. И.п. – лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок (5 раз).
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую сторону (5 раз).
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой ( 5 раз каждой рукой).
4. И.п. – лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и.п. (4 раза).
5. И.п. – лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать 5 воображаемых кругов. То же выполнить левой ногой.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 4.**

1. И.п. – лежа на спине, сгруппировавшись, руками обхватив колени. Перекаты вперед-назад, повороты на правый, левый бок поочередно.
2. И.п. – лежа на спине, вытянув ноги, руки звездочкой. Скрестное встречное движение кисти правой руки с левым коленом и наоборот.
3. И.п. – стоя на четвереньках. Поочередное поднятие ноги, согнутой в коленном суставе, в сторону, назад (правой, левой).
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Медленно поднять ноги вверх и возврат в и.п.
5. И.п. – сидя в позе прямого угла, руки в упоре сзади. 1 – поднять ноги в вертикальное положение и задержаться; 2 – перекатиться на спину, ноги согнуть в коленях, обхватить руками колени, голову приложить к коленям и вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 5.**

1. И.п. – лежа на животе, руки согнуть в локтях. 1 – разгибая плавно руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, дотянуться ступнями до головы, задержаться; 2 – вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на животе, ноги вместе. 1 – медленно подняться на руках, прогнуться; 2 – вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять прямые ноги вверх, опираясь руками, грудью; 2 – вернуться в и.п.
4. И.п. – встать на колени, руками упереться в кровать. 1 – поднять голову, прогнуть спину, задержаться; 2 – опустить голову, выгнуть спину, задержаться.
5. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 6.**

1. И.п. – лежа на животе, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях у груди, кистями опираясь о поверхность кровати. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от поверхности кровати, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
3. И.п. – лежа на спине, руками опереться о поверхности кровати у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза – вдох. Опираясь руками и ногами о поверхность кровати, сделать мостик. Вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – лежа на спирее, руки вдоль туловища. Движения ногами – «велосипед».
5. И.п. – лежа на животе. Потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох, расслабиться – выдох.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 7.**

1. И.п. – лежа на спине. Руки вверх, потянуться, не отрывая ног от кровати. Поднять голову и посмотреть на вытянутые носки.
2. И.п. – лежа на животе. «Рыбка», руки вытянуты вперед. Слегка поднимаем над поверхностью кровати руки и ноги.
3. И.п. – лежа на спине. Поочередное поднимание прямых ног вверх.
4. И.п. – лежа на животе. Кисти рук к плечам, ладони вперед. 1 – слегка прогнуться, 2 – вернуться в и.п.
5. И.п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед. Не отрывая подбородок от поверхности кровати, развести прямые ноги в стороны, соединить и опустить.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 8.**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение на дыхание: руки в стороны – вдох, опустить – выдох.
2. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 - Вытянуть руки вперед, потянуться как можно дальше, не двигаясь с места; 2 – вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на спине, стопы на поверхности кровати. 1 – разводить пятки в стороны, 2 – вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянуться вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох (5 раз).
5. И.п. – лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 9.**

1. И.п. – лежа на спине. Руки вверх. Повернуться на правый бок, затем на левый бок (5 раз).
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять руки вверх, 2 – вернуться в и.п.
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в и.п. то же с другой ногой (3 раза каждой ногой).
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний (2 раза).
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх; 2 – вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 10.**

1. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – опустить колени на кровать вправо, 2 – вернуться в и.п., 3 – опустить колени влево, 4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движение ногами «велосипед».
3. И.п. – лежа на спине, руки вверх, носки натянуты. Поднимание таза.
4. И.п. – лежа на животе, руки вытянуть вперед. Не отрывая подбородок от поверхности кровати прямые ноги развести в стороны, соединить и опустить.
5. И.п. – лежа на животе, руки в «замок» за голову. Слегка прогнуться.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 11.**

1. И.п. – лежа на спине, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения в голеностопных суставах по направлению внутрь.
2. И.п. – лежа на спине, отрывать носки обеих ног от поверхности кровати (10 раз).
3. И.п. – встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях у груди, кистями опереться о поверхность кровати. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от поверхности кровати, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
5. И.п. – лежа на спине. Руки за голову, ноги согнуты. Движение ногами «Велосипед».

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 12.**

1. И.п. – лежа на спине, согнув ноги, стопы на поверхности кровати, разводить пятки в стороны.
2. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
3. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – вернуться в и.п., 3 – то же влево, 4 – вернуться в и.п. ( 7 раз).
4. И.п. – лежа на спине. Руки на животе. Вдох - напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выход – втянуть живот. Вернуться в и.п. (5 раз).
5. И.п. – лежа на животе, руки в «замок» за голову. 1 – слегка прогнуться, 2 – вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 13.**

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прижаты друг к другу. Выгнуться всем телом вправо, словно «лук», руки к ногам тянуться влево – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону.
2. И.п. – встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и.п.–выдох.
3. И.п. – сидя в позе прямого угла. 1 - руки вверх, не сгибая ног, нагнуться, достать пальцы ног, задержаться; 2 – вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и.п. повторить по 3 раза в каждую сторону.
5. И.п. – сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и.п. то же проделать с левой стопой.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 14.**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прижаты друг к другу. Выгнуться всем телом вправо, словно «лук», руки к ногам тянуться влево – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону.
2. И.п. – лежа на спине. Руки вверх, потянуться, не отрывая рук от пола, поднять голову и посмотреть на вытянутые носки.
3. И.п. – лежа на животе. «Рыбка», руки вперед, слегка поднимаем руки и ноги.
4. И.п. – лежа на спине, руки под голову. Потянуть правую ногу пяткой вперед, носок на себя. То же левой ногой (4 раза каждой ногой).
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в и.п. то же с другой ногой ( 3 раза каждой ногой).

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 15.**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутые в коленях ноги, подбородок прижать к коленям и сделать несколько покачиваний (2 раза).
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – опустить колени на кровать вправо, 2 – вернуться в и.п., 3 – то же влево, 4 – вернуться в и.п. (10 раз).
3. И.п. – лежа на спине, руки вверх, носки натянуты. Поднимание таза.
4. И.п. – лежа на спине. Поочередное поднимание прямых ног вверх.
5. И.п. – лежа на животе. Потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох, расслабиться – выдох.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 16.**

1. И.п. – лежа на спине, руки в стороны. Опираясь на затылок, руки и таз, прогнуться в груди – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
2. И.п. – встать на колени, руками взяться за голени, ближе к пяткам. Сильно прогнуться назад в грудной части, подавая таз вперед, а голову опуская назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
3. И.п. – лежа на животе, руки за головой согнуты в локтях, ладонями к шее. Поднять туловище вверх – назад, как можно выше разводя локти, наклоняя голову назад, сильно прогибаясь в грудной части – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
4. И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях у груди, кистями опереться о поверхность кровати. Разгибая руки, поднять туловище, не отрывая бедер от поверхности кровати, сильно прогнуться в грудной части и наклонить голову назад – вдох, вернуться в и.п. – выдох.
5. И.п. – лежа на спине, руками опереться о поверхность у головы. Согнуть ноги в коленях, расставив их на ширине таза – вдох. Опираясь руками и ногами о поверхность кровати, сделать мостик. Вернуться в и.п. – выдох.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 17.**

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами «Велосипед».
2. И.п. – лежа на животе. Потянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела – вдох, расслабиться – выдох.
3. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги прижаты друг к другу. Выгнуться всем телом вправо, словно «лук», руки к ногам тянуться влево – вдох, вернуться в и.п. – выдох. То же в другую сторону.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Обхватить руками согнутую в колене ногу. Вернуться в и.п. то же с другой ногой.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх, 2 – вернуться в и.п.

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ СТАРШАЯ ГРУППА

**КОМПЛЕКС № 18.**

1. И.п. – лежа на животе, руки под подбородком. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2 – вернуться в и.п., 3 – поднять левую ногу, 4 – вернуться в и.п.
2. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 – опустить колени на кровать вправо, 2 – вернуться в и.п., 3 – то же влево, 4 – вернуться и.п.
3. И.п. – лежа на спине. 1 – поднять правую ногу вверх (нога прямая, носок оттянут), 2- вернуться в и.п., 3 - поднять левую ногу, 4 – вернуться в и.п.
4. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – опираясь на руки и пятки, поднять таз вверх, 2 – вернуться в и.п.
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами «Велосипед».