

## **Введение**

*Я не боюсь ещё раз повторить:  
Забота о здоровье-  
это важнейший труд воспитателя.  
От жизнерадостности, бодрости детей  
Зависит их духовная жизнь,  
Мировоззрение, умственное развитие,  
Прочность знаний, вера в свои силы*  
В.А. Сухомлинский

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России, в том числе и детей. Разнообразные медицинские, социологические, демографические и другие данные, полученные на больших выборках и отражающие динамику состояния здоровья российских детей в последние годы, свидетельствуют о том, что так называемая гуманитарная катастрофа – это суровая реальность наших дней. Ухудшилось состояние здоровья детей первых семи лет жизни. По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков физически зрелыми рождаются не более 14 % детей, количество здоровых дошкольников составляет всего лишь 10%. По данным Научного центра детей РАМН, около 90% детей имеют различные отклонения в физическом и психическом развитии. Увеличилось количество детей низкого роста, с дефицитом массы тела, с несоответствием уровня физического развития биологическому возрасту. Известно, что дошкольный возраст является решающим в формировании фундамента физического здоровья. Ведь именно до 7 лет человек проходит огромный путь развития, неповторимый на протяжении всей последующей жизни. Именно в этот период идет интенсивное развитие органов, становление функциональных систем организма. Важно на этом этапе сформировать у детей базу практических навыков здорового образа жизни, осознанную потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом.

Эффективным средством укрепления здоровья и снижения

заболеваемости детей является физкультурно-оздоровительная работа в условиях ДОО. Физкультурно - оздоровительная работа осуществляется в разных формах: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, спортивные игры, физминутки, оздоровительный бег, закаливание и др.

Предметом нашего обсуждения станет такая форма работы, как гимнастика после дневного сна. К сожалению, во многих дошкольных учреждениях ее либо незаслуженно предали забвению, либо не признают ее потенциала в оздоровлении дошкольников и используют лишь с целью постепенного перехода детей ото сна к бодрствованию (что, конечно, тоже немаловажно). В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

### **1. Значение гимнастики после дневного сна.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

Переход от состояния сна к состоянию бодрствования происходит постепенно. Сразу после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна и от степени общего утомления организма. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма, которому

после пробуждения предъявляются психические и интеллектуальные нагрузки, когда нервная система еще не готова их воспринять.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок. В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

Однако не стоит забывать о задачах профилактики простудных заболеваний и повышении устойчивости организма к природным воздействиям, которые решаются в процессе выполнения гимнастики после дневного сна. Если упражнения гимнастики после сна сочетать с воздействием различных температурных раздражителей (например, холодного воздуха или воды), поток импульсов в центральную нервную систему увеличивается весьма значительно. Совокупное действие физических упражнений и температурных влияний чрезвычайно эффективно ускоряет процесс пробуждения организма. Наряду с повышением возбудимости нервной системы действие водных процедур, свежего воздуха и солнца оказывают закаливающий эффект, увеличивая общую

сопротивляемость организма и его устойчивость к различного рода заболеваниям. Наиболее эффективным средством закаливания, в существенной мере стимулирующим защитные реакции организма, является действие холодной воды. Это связано с тем, что вода обладает большой теплопроводностью (способностью проводить тепло). Наименее эффективным средством является действие солнечных лучей. Солнечные лучи оказывают закаливающее действие на организм, в основном по механизму повышения тонуса центральной нервной системы и стимуляции синтеза некоторых химических веществ (например, витаминов группы D). Эти вещества в числе прочего участвуют в развитии защитных реакций. Повышение тонуса центральной нервной системы также увеличивает общую сопротивляемость организма.

## **2. Виды гимнастики после дневного сна.**

Степаненкова Эмма Яковлевна, описывая методику физического воспитания, выделила четыре вида гимнастики после дневного сна:

- Разминка в постели и самомассаж;
- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажеров и спортивного комплекса;
- Пробежки по массажным дорожкам.

### **РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ**

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—6 упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°C. В групповой комнате дети под

музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

### ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3—6 имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т.д.)

### ГИМНАСТИКА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖОРОВ ИЛИ СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА

Проводится в группе, спальне или в физкультурных, тренажерных залах. Комплекс гимнастики после дневного сна начинается с небольшой разминки, которая включает разные виды ходьбы, бега, прыжков, упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Дети занимаются подгруппами по 7—10 человек. Одна подгруппа может лазать по канату, подвесной и наклонной веревочной лестницам, передвигаться по рукоходу, выполнять висы на перекладине, канате, упоры стоя, лежа на перекладине и другие действия. Другая подгруппа произвольно выполняет различные упражнения с простейшими тренажерами (с диском «Здоровье», детским эспандером, гантелями) и с более сложными тренажерами («Бегущая дорожка», («Велосипед»). Подгруппы меняются местами через 5—6 мин.

### ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения желательно сочетать с контрастными воздушными ваннами и проводить не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение

2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Глазырина Л.Д. *Физическая культура - дошкольникам.* - М.: Владос, 1999.
- Гимнастика и методика преподавания* / Под ред. В.М.Смолевского.- М., 1987
- Коновалова Н.Г., Бурчик Л.К. *Обследование и коррекция осанки у детей дошкольного возраста. В сб. Физическое воспитание детей дошкольного возраста.* - Новокузнецк, 1998.
- Латохина Л.И. *Хатха - йога для детей.* - М.: 'Просвещение', 1993
- Маханева М.Д. *Воспитание здорового ребенка.* - М., 2000.
- Рунова М. *Сохранение и укрепление здоровья ребенка*// Ж. 'Дошкольное воспитание'. - 1999. - № 6.
- Степаненкова Э.Я. *Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений* / Эмма Яковлевна Степаненкова. — 2-е изд., испр. — М.: Издательский центр «Академия», 2006.
- Шебенко В.И.// *Физическое воспитание дошкольника.* М, 1998

# **ПРИЛОЖЕНИЕ**



## РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

### **“Забавные котята”**

*В кровати*

- 1) **“Котята просыпаются”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) **“Потянули задние лапки”**. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) **“Ищут маму-кошку”**. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4)
  - а) **“Котенок сердитый”** И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
  - б) **“Котенок ласковый”**. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.
- 5) **«Котята моют лапки»** И.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.
- б) **«Котята умываются»** И.п.: то же. В.: мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

## ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

### Комплекс гимнастики после сна для детей 2-3 лет

#### «Мишки»

#### I. В кроватках

##### 1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! *(Поднимание рук вверх в положении лёжа)*

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, *(Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)*

Он стучит в твоё окно.

#### II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... *(Прыжки на двух ногах)*

Мишка косолапый по лесу идёт... *(Ходьба и бег под музыку)*

**III. Ходьба по дорожке «Здоровья»** (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

#### IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

*Мишка:* Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню...

## КОМПЛЕКС ВКЛЮЧАЮЩИЙ РАЗНЫЕ ВИДЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

### Зарядка для зверят (старшая группа)

Гимнастика в постели – 2-3 мин:

#### **Медвежата просыпаются**

*Медвежата, вы проснитесь –*

*На постели потянитесь*

*Тяни лапку, не ленись-*

*Лапку вверх и лапку вниз*

**Потягивание.** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

#### **Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё**

*На живот ты повернись-*

*Слева, справа осмотрись*

*Твои лапки отдыхают*

*И друг с другом поиграют*

**«Отдыхаем».** И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

#### **Медвежата умываются**

*Умываться всем пора!*

*Вот хорошая игра!*

**Самомассаж головы** («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: « . Потрогайте воду... Ой, холодная! Аккуратно намочите волосы, намыливайте их, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, Осторожно протрите волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

*А теперь пора гулять!*

*Лес наш просто не узнать!*

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

### **Профилактика плоскостопия - 2-3 мин**

*Корректирующая ходьба* («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

на носках («лисичка»),

*Посмотрите вот лиса*

*Настоящая краса*

на пятках («На траве роса не замочите ноги»);

*Ноги вы не замочите*

*На росу не наступите*

на внешней стороне стопы («медведь»),

*Медвежата молодцы!*

*Бравые все удалцы!*

с высоким подниманием колена («лось»),

*Длинноногий лось шагает*

*Ноги выше поднимает*

в полуприседе («ежик»),

*Ёжик по грибы идёт*

*И ворчалочку поёт.*

*Медвежата молодые*

*Все спортсмены удалые*

*Упражненья выполняют,*

*Спину сразу выпрямляют*

Дети идут в «тёплую» комнату по «дорожке здоровья»

**Профилактика нарушений осанки - 2-3 мин**

*Физкультминутка «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)!*

*Медвежатам в лес опять  
Так и хочется бежать*

Дети идут в «холодную» комнату по дорожке здоровья

**Дыхательно-звуковая гимнастика 2-3 мин**

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

«Стучит дятел». И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

«Лисичка красавица».. И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны.

Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!».

Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Ломается ветка». И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

«Дует ветер» И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у».

Повторить 6-8 раз.

**Надо, надо закаляться  
по утрам и вечерам,  
Чтоб здоровым оставаться - всем нам!-**

## КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ИГРОВОЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

*Средний дошкольный возраст*

### **Гимнастика в постели**

**Потягивание** («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

**Игра «Зима и лето»** (напряжение и расслабление мышц). И.п. — лежа на спине. на сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

**Самомассаж ладоней** («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

**Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках** (согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу):

ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;

ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола;

из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

### **Профилактика нарушений осанки**

**Упражнение «Сосулька»**. Вис на вытянутых руках на турнике детского спортивного комплекса или на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения (индивидуально для каждого ребенка).

### **Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»**

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

**«Бьют часы 12 раз».** И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох — наклониться в сторону, сказать: «Бом». Повторить 12 раз.

**«Ёлочка нарядная»..** И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох — приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох — поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

**«Хлопушка».** И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-7 раз.

**«Дует Дед Мороз»** И.п. — сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох — и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

### **Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями**

**Игра «Гонки снежинок».** На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки).

И.п. стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками.

*Затем можно переходить к водным процедурам.*

*Старший дошкольный возраст*

#### **Гимнастика в постели**

**Потягивание.** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

**«Отдыхаем»..** И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

**Самомассаж головы** («помоем голову»). И.п. — сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы. налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно протрите волосы. Возьмите

расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

### **Профилактика плоскостопия**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой:

- на носках («лисичка»),
- на пятках («На траве роса не замочите ноги»);
- на внешней стороне стопы («медведь»),
- с высоким подниманием колена («лось»),
- в полуприседе («ежик»),
- по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

### **Профилактика нарушений осанки**

#### ***Физкультминутка «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, а (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)!

#### ***Поза «зародыш» (хатха-йога).***

И.п. — лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5—6 секунд и вернуться в и.п. . Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами, дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

#### ***Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на Луну».***

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**«Запускаем двигатель».** И.п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох — и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить:

«Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

**«Летим на ракете».** И.п. — стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох — и.п.; долгий выдох — покачиваться из стороны в



сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

**«Надеваем шлем от скафандра».** И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

**«Пересаживаемся в луноход».** И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

**«Лунатики».** И.п. — стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

**«Вдохнем свежий воздух на Земле».** И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести «Ах!». Повторить 4-6 раз.

