

Российская Федерация
Красноярский край
Управление образования администрации г. Минусинска
Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение
«Детский сад № 19 «Хрусталик» комбинированного вида»
662606, г. Минусинск, ул. Тимирязева, 3А

*Комплексы закаливающих упражнений
для детей старшего дошкольного возраста.*



Составила: воспитатель
Алиева Лана Николаевна
I категория

г. Минусинск, 2019

Цель: осуществление перехода организма от состояния покоя во время сна к повседневному рабочему состоянию через поднятие мышечного тонуса.

Задачи:

1. Тонизировать организм, повышая основные процессы жизнедеятельности.

2. Устранить последствия сна: вялость, сонливость.

3. Мобилизовать внимание детей.

4. Корректировать нарушения осанки и осуществлять профилактику плоскостопия.

Место проведения: спальня и групповая комната.

Время проведения: после дневного сна.

Длительность: продолжительность комплексов: 10 – 15 минут.

Смена комплекса через 14 дней.

Одежда детей: в тёплое время года дети занимаются без маек. В холодное время года дети занимаются в майках.

Комплекс закаливающих упражнений «Осень».

Пришла к нам в город Осень. Деревья одела в красивые разноцветные наряды. На каждом дереве листья своего особенного цвета. Осенний ветерок, пролетая, играет с листочками, раскачивает и шуришит ими.

1. И.п. сидя, ноги по-турецки. Поднятие рук вверх, волнообразные движения руками, произнося звук «Ш-Ш-Ш» Повторить 4 раза.

Ветер срывает листочки с веточек.

2. И.п. то же. Поочередное поднятие и опускание рук. Повторить по 4 раза.

В садах яркими красками горят кусты калины, рябина.

3. И. п. сидя, ноги выпрямлены. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками и склонить голову к коленям. Повторить 5 раз.

Часто осенью идёт дождь. Но мы дождя не боимся. Шлепаем по лужам.

4. Ходьба с высоким поднятием коленей.

Как только выглянет из-за тучки солнышко, все радуются ему – и взрослые и дети. Все в природе стараются впитать солнышка как можно больше, вот и ящерка легла на камешек, подставив солнышку свою спинку.

5. И.п. стоя, руки опущены. Отводить ноги назад поочередно, прогибаясь в пояснице. Повторить 4 раза.

Рядом жук греет свои крылышки.

6. И.п. то же. Наклон вперед, руки отвести назад. Повторить 3 раза.

На клумбах ещё остались красивые хризантемы, георгины, сентябринки, радуя глаз.

7. И.п. стоя свободно. Предложить детям изобразить цветочки как они хотят.

А ещё в середине осени в воздухе летают паутинки. Это паучки путешествуют.

8. И.п. стоя в основной стойке, руки вдоль туловища. Встать на носочки, потягивание руками вверх, имитируя ловлю паутинок и сдувая их с руки (вдох через нос, выдох через рот). Повторить 4-6 раз.

Комплекс закаливающих упражнений «Маленькая колдунья».

I. Пробуждение (звучит музыка к комплексу «Маленькая колдунья»).

Потянулись-потянулись, и друг другу улыбнулись.

Глазки открываются, сказка начинается.

Дети садятся на кровати свободно.

Жила-была в лесу Маленькая колдунья. Жила она в своей пещере одна-одинешенька, не было у нее ни родных, ни близких, ни друзей (дети укрываются одеялами с головой). Однажды она летала на своей метле и увидела детский сад, в котором дети целый день дружно вместе играли в игрушки, лепили, рисовали. Позавидовала Маленькая колдунья и задумала коварство – усыпить детей и забрать все игрушки себе. Для зелья ей понадобился свет полной луны, травка-муравка, грибочки и кваканье лягушек.

1. «Лунный свет» - и.п.: сидя на пятках, руки свободно. Встаем на колени, тянемся двумя руками вверх и опускаемся в и.п. (все упражнения повторяются 3-4 раза).

2. «Травка-муравка» - и.п.: сидя, ноги разведены. Наклоны к правой и левой ноге.

3. «Собираем грибочки» - и.п.: сидя на пятках. Повороты вправо-влево.

А где же ей найти лягушек? Конечно же, на болоте. Отправляемся!

II. Ходьба по дорожкам.

4. «Тропинка» - ходьба пятка к носочку.

5. «Подлезаем под кусты» - ходьба по-гусиному.

6. «С кочки на кочку» - прыжки с продвижением вперед.

Вот и болото!

III. Упражнения на дорожках.

7. «Потрогаем воду» - и.п.: стоя, руки на поясе. Ставим одну ногу вперед на носок, тянем, возвращаемся в и.п., то же другой ногой.

8. «Ловим лягушек» - и.п.: то же. Наклоны вперед, касаясь ладонями пола.

Замерзла волшебница от холодной воды. Надо согреться!

IV. Самомассаж. Дети растирают ладони, руки до плеч, ноги, спины друг другу, прыжки в парах.

V. Дыхательное упражнение: вдыхаем через нос, выдыхаем через рот «Ух! Устал(а)!».

Не поймала Маленькая колдунья лягушек, все от нее убежали. Пришлось ей возвращаться домой ни с чем. Не удалось ей усыпить детей и забрать их игрушки.

Гимнастика пробуждения по сказке «Коза и девочка».

Жили коза и девочка.

Упр-е №1 «Рога козы» И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх, вернуться в и.п. - это рога козы.

Упр-е №2 «Коза» И.П. то же. Выполнять маховые движения руками и ногами, изображая козу.

Привела однажды девочка козу пастись на лужок возле речки.

Упр-е №3 «Вода в речке» И.П.: то же. Медленно развести прямые ноги в стороны, соединить их, вернуться в и.п.

Общипала коза на речке два куста дикой смородины. Не наелась.

Упр-е №4 «Кусты дикой смородины». И.П.: то же. Принять позу группировки, вернуться в и.п.

-Хочу берёзовых листочков, - говорит коза. Привела девочка козу в лес.

Упр-е №5 «Стройные берёзы». И.П.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п. Повторить 3 раз.

Ободрала коза три берёзки.

-Не наелась, - говорит коза. Хочу свежей травы.

Упр-е №6 «Вредная коза» И.П.: то же. Перекаты со спины на живот и обратно.

Накосила девочка козе 4 охапки свежей травы.

Упр-е №7 «Свежая трава» И.П.: сидя на ягодицах, руки вдоль туловища. Поднять прямые руки вверх, посмотреть на них глазами, вернуться в и.п.

Поела коза травы и опять:

-Хочу чего-то.

-Что же я тебе дам, говорит девочка. – Больше у меня ничего нет.

Упр-е №8 «Удивлённая девочка» (дыхательное упражнение). И.П.: сидя на коленях, руки вдоль туловища. Подняться на колени – глубокий вдох, развести руки в стороны, показать удивление на лице – глубокий выдох. Вернутся в и.п.

Подобрала девочка горький стебелёк полыни. Дала козе.

Пожевала коза стебелёк полыни, выплюнула.

-Вот теперь-то я наелась.

Ходьба по дорожкам с имитацией ходьбы домашних животных.

Гимнастика пробуждения по сказке « Конь».

Жил молодой конь. Грудь крепкая, ноги быстрые.

Упр-е №1 «Конь» И.П.: сидя, руки в упоре сзади. Дети выполняют ходьбовые движения ногами: то сгибая их, то выпрямляя.

Упр-е №2 « Покажи грудь коня» И.П.: сидя, руки вдоль туловища. Развести руки в стороны, обнять себя, вернуться в и.п.

Грива шёлковая.

Упр-е №3 «Грива у коня» И.П.: то же. Поднять руки вверх, помахать ими над головой, вернуться в и.п.

А на лбу – белая звёздочка.

Упражнения на дорожках.

Пустил конюх коня в загон.

Упр-е №4 «Конь в загоне» И.П.: основная стойка, руки на поясе. Дети выполняют приставной шаг влево, затем вправо.

Пробежал конь по загону, топнул копытом и ржёт:

-И-го-го, мал мне загон!

Пустили коня на луг.

Упр-е №5 «Луг» Дети становятся в круг, ходят по кругу, взявшись за руки вправо, затем влево.

Набегался конь по лугу. Опять копытом стучит: «Мал мне луг, в вольную степь хочу». Отпустили коня в вольную степь. А степь широкая – конца и края не видать.

Упр-е №6 « Вольная степь». Легкий бег по дорожкам.

Обскакал конь степь, вернулся, топнул копытом: и степь ему мала.

Упр-е №7 «Топни копытом» Дети ходят по дорожкам, руки на поясе, да притопывают ногами, как конь.

Запрягли коня в телегу.

Упр-е №8 «Телега» Дети берутся за руки парами, кружатся в парах вправо, влево.

Сел конюх в телегу, взмахнул кнутом. Рванулся конь, понеслась телега.

Упр-е №9 «Конь в телеге» Дети становятся парами так, чтобы один был конём, другой конюхом, «катают друг друга». Через минуту дети меняются местами.

Бежит конь, гриву по ветру развеивает, землю копытами рвёт. « И-го-го, - ржёт, - вот где мне работы на всю жизнь хватит». Восстановление дыхания.

Гимнастика пробуждения по сказке «Умный козёл».

Жил козёл.

Упр-е №1 «Рога у козла» И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Поднять руки вверх, вернуться в и.п.

Упр-е №2 «Копыта козла» И.П.: лёжа на спине, руки опущены. Поднять прямые ноги вверх, вернуться в и.п.

Однажды пришёл он домой, а ворота на запоре.

Упр-е №3 «Ворота на запоре» Перекаты со спины на живот и, наоборот.

Постоял козёл у ворот, задумался: «Если ворота на запоре, значит хозяин меня не признал. Если он меня не признал, значит я не козёл. Если я не козёл, то кто же я?»

Упр-е №4 «Козёл задумался» И.П.: лёжа на животе. Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз.

Пошёл козёл по тропинке.

Упражнения на дорожках.

Видит козёл – гуляют в поле кони. «Наверное, я конь, подумал козёл, - погуляю с конями в поле»

Упр-е №5 «Кони». Ходьба с высоким поднимаем колен.

Подошёл козёл к коням, кони от него убежали. Бежал козёл за конями, не догнал. «Если кони от меня убежали – значит, я не конь».

Пошёл козёл дальше. Видит - на лугу коровы пасутся.

«Наверное, я корова – попасусь-ка вместе с коровами». Подошёл козёл к коровам, пастух козла прогнал.

Упр-е №6 «Пастух». Дети выполняют махи ногами поочередно, показывая, как пастух прогнал козла.

«Пастух меня прогнал, значит, я не корова». Пошёл козёл дальше. Видит - в огороде куры землю гребут.

Упр-е №7 «Куры». Дети выставляют поочередно ноги вперёд, показывая, как куры гребут землю.

«Наверное, я курица, - подумал козёл.- Погребу землю вместе с курами».

Подошёл он к курам. Налетел на козла петух, вонзил козлу в бок шпору, тюкнул по загривку. Обиделся козёл: «Не курица я». Подошёл он к речке. Бежит речка тихая, светлая.

Упр-е №8 «Речка». И.П.: стоя в основной стойке. Дети руками изображают тихую речку.

Глянул козёл в речку. Увидел в речке козла с рогами, с бородой, с копытцами. «Козёл я, козёл», - заблеял он. Прибежал козёл домой, застучал в ворота: «Козёл идёт, козёл. Открывай. Хозяин ворота, да поскорее».

Комплекс закаливающих упражнений «Путешествие в страну Лилипутию».

Просыпайтесь дети. Пока вы спали, птичка – синичка принесла письмо от гномиков, которые живут в далёкой стране Лилипутии. Жители этой страны приглашают нас к себе в гости. Пойдём к гномикам в гости?

Нам предстоит пройти длинный, но интересный путь. Вы готовы? (дети откидывают одеяло.)

Но в волшебную страну Лилипутию могут попасть только очень маленькие человечки – гномики. Нам нужно превратиться в них.

*Я сейчас скажу волшебные слова, и мы превратимся в гномиков:
«Крибли-крабли-бум!»*

Наши гномики спят в своих маленьких кроватках, связанных из сухих корней старых деревьев. Им снится сладкий сон. Во время сна они переворачиваются с боку набок.

№1 упражнение: «Сладкий сон» – повороты с боку на бок.

Открыв глаза, гномики стали оглядываться по сторонам и смотреть все ли проснулись?

№2 упражнение: «Пробуждение» - повороты головы вправо-влево.

Окончательно проснувшись, они отправились в путь. Дорога в Лилипутию оказалась нелёгкой. Кажется, гномы взяли правее и забрели в болото. Надо скорее выбраться из него.

№3 упражнение: «Болото» - прыжки с продвижением вперед.

Ну что, может вернёмся пока не поздно, повернем обратно в детский сад? Нет? Тогда вперёд, без страха и сомнений! Теперь можно взять левее, чтобы выйти на нужную тропу. Тут нам помогут пони, которые пасутся неподалёку.

№4 упражнение «Пони» - ходьба с высоким подниманием колен.

Вижу впереди реку Линь! А вот и мост, но очень старый, и поэтому все время скрипит.

№ 5 упражнение: «Старый мост» - наклон вперед, покачивания вперед-назад.

Мои маленькие гномики! Посмотрите сколько в реке рыбок, давайте их посчитаем.

№6 упражнение: гимнастика для рук «Рыбка»

- Эй, Впередсмотрящие! А что это там такое странное впереди? Какие-то высокие холмики с зелеными куполами.

№7 упражнение: « Впередсмотрящие» - повороты вправо-влево, рука у лба козырьком.

Так это же мы попали в волшебный город Лилипутию!

№8 упражнение: «Гномы-великаны» - присесть, встать, потянуться.

Ребята! Мы с вами прошли длинный, но интересный путь. Преодолели много трудностей. Мы с вами молодцы?

№ 9 дыхательное упражнение: « Мо – лод - цы!».

Комплекс закаливающих упражнений «Сказка про Капа и Капельку».

В одном лесу жили-были Кап и Капелька. Кап был большой и неуклюжий. А Капелька - маленькая и смешная. После дождя они весело прыгали с листьев на цветы, с веток на травку. Их фигурки были прозрачные, блестящие. Однажды Кап и Капелька решили прогуляться в соседнюю с лесом деревню. Но так как Кап был большой и неуклюжий, он сразу же споткнулся о длинную палку и с грохотом рухнул на землю. Капелька бросилась на помощь к другу. Помогла ему подняться, убрала с дороги длинную палку.

Упр. 1. «Длинная палка».

И. п. лежа на спине - потягиваться, вытягивая прямые руки и ноги в противоположные стороны. При этом слегка покачиваться из стороны в сторону.

Друзья продолжили свое путешествие. Вдруг Капелька увидела на дереве огромного удава, испугалась и спряталась. Кап не струсил, подошел поближе и обнаружил, что это вовсе не удав, а кусок каната, переброшенный через ветку.

Упр. 2. «Канат-удав».

И. п. лежа на животе - имитировать ползание по-пластунски на месте, чередуя движения разноименных рук и ног.

Капелькам стало очень смешно, они начали прыгать, смеяться, танцевать, веселиться. И в этот самый момент к друзьям стал тихо подкрадываться кот Васька, выставляя вперёд когтистую лапку.

Упр. 3. «Кот Васька».

И. п. стоя на четвереньках (низкое положение) - подавать туловище вперед, вытягивая руку с согнутыми пальцами («коготками»), выгибая при этом спину.

К счастью капелек, кот заметил бродячий пес Тузик и начал на него громко лаять.

Упр. 4. «Пес Тузик».

И. п. стоя на четвереньках (среднее положение) - вытягивать шею и делать мягкие повороты, головой влево вправо, приговаривая: «гав-гав, гав-гав...»

Кот, услышав лай собаки, бросился бежать. С испугу он заскочил на крышу ближайшего дома.

Упр. 5. «Крыша дома»

И. п. стоя на четвереньках (среднее положение) - переходить в высокое положение, максимально выпрямляя руки и ноги и приподнимая копчик.

Кап и капелька, недолго думая, спрятались в куст сирени и оттуда продолжали наблюдать за происходящим.

Упр. 6. «Наблюдатели».

И. п. сидя на кровати с ногами - поворачиваться вокруг вертикальной оси, делая приставные шаги сначала в одну, затем в другую сторону.

Тузик лаял на Ваську, но сделать ничего не мог. Кот сидел на высоком дымоходе и посмеивался. Пес расстроился, что не смог достать кота. Опустил голову и побрел по улице. А Кап и Капелька решили больше не рисковать и вернуться домой, в лес на свой высокий раскидистый дуб.

Упр. 7. «Раскидистый дуб».

И. п. стоя на коврик у своей кровати - выполнять различные наклоны с небольшой амплитудой, руками при этом выполнять движения, имитирующие раскачивающиеся ветви. Озвучить это упражнение так: «Ш-ш-ш...» - как будто ветер шумит.

Ходьба по закаливающим дорожкам.

Самомассаж акупунктурных точек.

Комплекс закаливающих упражнений «Идем в поход».

*Всем известно, всем понятно, что здоровым быть приятно
И сегодня скажем дружно - всем ходить в походы нужно!*

Дети, сидя в кроватях, отгадывают загадку:

Снизу подковка, наверху веревка

Куда шагают и сами не знают (ботинки).

1 упражнение: «Надеваем обувь»

И.п. сидя, руки вдоль туловища, ноги слегка расставлены - поочередный наклон к правой, затем левой ноге (имитация надевания обуви). Повторить 4 раза.

Он с тобою и со мной шел лесными стежками.

Друг походный за спиной, на ремнях, с застежками (рюкзак).

2 упражнение: «Собираем рюкзак»

И.п. сидя на кровати, ноги вместе, руки вдоль туловища – повернувшись направо обеими руками дотронуться до кровати, затем сделать тоже влево. Повторить 4 раза.

Ходьба по дорожкам.

Плывут туристы по реке или идут пешком,

У них всегда есть в рюкзаке складной, красивый дом (палатка.)

3 упражнение: «Устанавливаем палатку»

И.п. стоя, ноги вместе, руки опущены, наклонившись вперед, как можно ниже, ударить с обеих сторон от ног ладонками, сжатыми в кулачок (забиваем колышки). 4-5 раз.

На привале нам поможет суп варить, картошку печь.

Для походов он хорош, да с собой не унесешь (костер).

4 упражнение: «Раздуваем костер».

И.п. стоя, руки опущены - сделать глубокий вдох, присесть, продолжительный выдох. 3 раза.

Я пыхчу, пыхчу, пыхчу,

Больше греться не хочу (каша).

5 упражнение: «Варим кашу».

И.п. стоя, ноги вместе, одна ладонь в области груди, а другая в области живота.

Сделав глубокий вдох, затем сделать энергичный выдох произнести: «пых! пых!»

А теперь давайте умоемся.

6 упражнение:

Надо, надо нам помыться – хлопки в ладоши

Где тут чистая водица – показывают ладони то вверх, то тыльной стороной

Кран откроем – ш – ш - ш - вращают кистями рук

Ручки моем – ш –ш –ш – растирают ладони друг о друга

Щечки, шейку мы потрем – энергично трут щеки и шею сверху вниз

И водичкой обольем.

*А теперь поиграем. Загадывает загадку: «Отбил ракеткой я волан,
противника разрушил план» (бадминтон).*

7 упражнение: «Играем в бадминтон».

И.п. стоя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. Поднять правую руку вверх, отвести назад, замахнуться вперед (имитируя удар). Сделать тоже левой рукой. 4 раза.

*Вот и закончился наш поход, но прежде чем отправиться домой
давайте вспомним правила поведения в лесу:*

Если в лес пришли гулять,
свежим воздухом дышать,
бегай, прыгай и играй,
только, чур не забывай
что в лесу нельзя шуметь,
даже очень громко петь.
испугаются зверушки,
убегут с лесной опушки
Ветки дуба не ломай.
Никогда не забывай
мусор с травки убирать.
Зря цветы не надо рвать.
Ты в лесу всего лишь гость.
Здесь хозяин дуб и лось.
Их покой побереги,
Ведь они нам не враги.

(Н.Рыжова)

Комплекс закаливания «Бабочкино утро».

Жила-была бабочка. Маленькая, красивая, она все лето порхала по цветам, собирая пыльцу. Веселилась со своими подружками-бабочками и не подозревала, что скоро наступят холода.

Как-то утром бабочка спала на лепестках большого цветка:

Упр.№1 «Бабочка спит».

И.п.- в «позе эмбриона», лежа на боку – повороты с одного бока на другой.

Вдруг бабочка проснулась от того, что услышала какой-то еле слышимый шум. Оказалось, что это падали с деревьев листья.

Упр.№2 «Падающий лист».

И.п. - лежа на животе, руки и ноги в стороны – одновременное поднятие рук и ног вверх и раскачивание из стороны в сторону.

Поползла бабочка к краю.

Упр.№3 «Бабочка ползет»

И.п. - лежа на животе, ползание по-пластунски по горизонтальной поверхности.

Подползла бабочка к краю цветка, посмотрела вниз и увидела, что за ночь многие листья с деревьев упали, трава увяла. Бабочка продрогла и решила сделать зарядку для крылышек.

Упр.№4 «Зарядка для крылышек».

И.п. – сидя, ноги по-турецки – кисти на плечах, повороты влево-вправо.

Потом бабочка решила немного размять свои лапки-ножки.

Упр.№5 «Бабочка разминает свои лапки».

И.п. – то же – различные движения ногами.

Бабочка почувствовала, что у нее нет сил, чтобы взлететь, ведь ее крылышки намочили от росы. Она позвала на помощь. Тут она увидела большого жука-носорога. Он проползал мимо цветка.

Упр. № 6 «Жук-носорог».

И.п. – «средние четвереньки» – топтание на месте.

Жук увидел, что бабочка его зовет и попытался взлететь к ней на цветок.

Упр.№7 «Жук взлетает».

И.п. - сидя «по-турецки» - маховые движения руками.

Жук был уже стар. Он не заметил на каком цветке сидела бабочка и пролетел мимо. Бабочка поняла, что только солнышко сможет ей помочь: согреет ее, просушит крылышки, и она сможет взлететь. Стала бабочка ходить по цветку и искать солнечный лучик.

Ходьба по дорожкам.

Нашла бабочка лучик, расправила крылышки и стала их сушить.

Упр.№15 «Бабочка сушит крылышки»

И.п.- стоя, руки на поясе – наклоны туловища влево-вправо.

Стала бабочка на край цветка, взмахнула крылышками и полетела навстречу солнышку и новому дню.



Упр.№16 «Бабочка полетела».

И.п. - стоя, руки в стороны – махи руками вверх-вниз (вдох-выдох).

Гимнастика пробуждения «Городок в табакерке».

Однажды, перед сном папа принес Мише красивую музыкальную шкатулку-табакерку. Предложил рассмотреть ее самостоятельно, но предупредил, что при этом ни в коем случае нельзя нажимать на пружинку. Миша долго рассматривал шкатулку и никак не мог понять, почему не звонят колокольчики. Полный впечатлений мальчик заснул.

Миша спал и иногда ворочался во сне.

Упр.№1 «Сон Миши»: И.п. лежа на боку в группировке – повороты с одного бока на другой.

Снилась Мише во сне красивая табакерка с высокими башенками на крышке.

Упр.№2 «Высокие башенки»: И.п. лежа на спине, руки вверх - поднимание рук вперед-вверх с отрыванием плечевого пояса от пола.

Снились Мише золотые деревца с серебряными листиками.

Упр.№3 «Золотые деревца»: И.п. лежа на спине, руки вверх – поднять прямые ноги вверх, показать руками, какие листочки на дереве.

А за деревьями встает солнышко и от него розовые лучи расходятся по всему небу.

Миша открыл дверцу и заглянул в табакерку. Там он увидел большой валик, который ритмично качался то в одну, то в другую сторону.

Упр.№4 «Большой валик»: И.п. лежа на животе, руки вверх – медленные перекаты в одну, затем в другую сторону.

Внезапно из табакерки выбежал мальчик – колокольчик с золотой головкой и в стальной юбочке. Он все время говорил «динь-динь-динь».

Упр.№5 «Мальчик-колокольчик»: И.п. сидя, ноги по-турецки – наклоны головы вправо-влево, произнося «динь-динь-динь».

Мальчик – колокольчик пригласил Мишу в городок-табакерку. Они вместе зашли в городок, и Миша увидел удивительные молоточки.

Упр.№6 «Молоточки»: И.п. сидя, ноги разведены – поочередно сгибать ноги в коленях.

Но самое главное, Миша понял, как получается музыка в шкатулке. Молоточек ударяет по мальчику - колокольчику и колокольчик издает свой звук.

Миша пошел по городу дальше и увидел золотой шатер с жемчужной бахромой. А под шатром лежала царевна – Пружинка. Она, то сворачивалась, то разворачивалась.

Упр.№7 «Пружинка»: И.п. лежа свободно – выполнять скручивания туловищем «зиц – зиц».

Пружинка считала себя самой главной в шкатулке. Ведь если бы она не толкала валик, то он бы не вертелся, за молоточки бы не цеплялся. Молоточки бы не стучали по колокольчикам, и музыки бы не было. Но Миша не поверил Пружинке и стал ее прижимать. Вдруг Пружинка лопнула, спираль выпрямилась и она замерла.

Выполнить последнее скручивание и замереть.

Миша вспомнил, что папа не разрешал ему трогать пружинку, испугался и проснулся. Проснулся и обрадовался, что все это ему приснилось, что шкатулка цела и долго еще будет радовать всех своей мелодией.

Ходьба по закаливающим дорожкам.

Массаж «Рельсы-рельсы...».

Источник информации:

Автором гимнастик является Сысоева Н.Н. инструктор по физической культуре МБДОУ д/с № 27 г. Новочеркаска
(Консультант: к.п.н., доцент Ефименко Н.Н.)

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/25/gimnastika-probuzhdeniya-gorodok-v-tabakerke>

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/regionalnyy-komponent/2014/10/29/gimnastika-probuzhdeniya-utrom-po-programma-efimenko-nn>