

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
города Нижневартовска детский сад № 29 «Елочка»

**Методические рекомендации для воспитателей на тему:
«Гимнастика после сна»**

Составил: инструктор
по физической культуре:
Сергеева М.А.

Нижневартовск 2015 год

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

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. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы. 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. Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-25 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. К примеру, один ребенок систематически посещает детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности, последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастику после сна у нас в детском саду включаем щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений. Мы сочетаем их с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели, упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки, дыхательная гимнастика, индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать Растяжение мышц,

перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприсяде, в полном присяде, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников). Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится такая гимнастика при открытых фрамугах. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Разминка в постели и самомассаж.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются и выполняют упражнения в постели, повторяя каждое 3-4 раза. В таких упражнениях не должно быть резких движений. Это разные повороты, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук, сгибание ног в коленях. Все упражнения должны выполнять поочередно «с головы до ног». После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями. Приведу пример двух вариантов гимнастики после сна.

Гимнастика после дневного сна для младших групп.

Комплекс №1 «В гостях у солнышка»

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2.«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

3.«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Комплекс №2 «Просыпающиеся котята»

Звучит музыка.

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки остры. *(Киска)*

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.
Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выспались ребята!

(Звучит музыка. Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)

Комплекс №3 «Веселый зоопарк»

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1.«Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

2.«Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4.«Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. Рычание медвежат. Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

Комплекс № 4

1. «Потянулись».

И. п.: лежа на спине; правую руку вытянуть за головой, левую – вдоль туловища.

Вдох — тянуть правую руку вверх, выдох расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох тянуть руку вверх.

Пауза - расслабиться, (4 раза)

2. «Растишка».

И.п.: лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки и ноги, выдох - расслабиться.

Вдох - расслабиться, выдох максимально тянуть руки и ноги. (4 раза)

3. «Паучок».

И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны.

Вдох - напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох - расслабиться. (4 раза)

4. «Колобок».

И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны.

На счет 1-2 - 3 - группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 - вернуться в и.п. (4 раза)

5. «Рыбка».

И.п.: лежа на животе руки под подбородком.

На счет /-3 приподнять голову, руки и ноги тянуть вверх, на счет 4

свернуться в и.п. (4 раза)

Комплекс № 5 “Забавные котята”

- 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) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
- 5) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Гимнастика после дневного сна для средних групп.

Комплекс № 1 «Мы проснулись»

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2 «Бабочка»

Спал цветок

И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза

закрывать, голова наклонена.

И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать не захотел

И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся, Взвился вверх и полетел

и Дети выполняют движения по тексту.

Комплекс № 3 «Солнышко»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - *и. п.:* то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - *и. п.:* то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - *и. п.:* лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - *и. п.:* сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - *и. п.:* стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)
Обычная ходьба босиком.

Комплекс № 4 «Пробуждение солнышка»

1. «Вот как солнышко встает» - *и. п.:* сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - *и. п.:* стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в *и.п.*

3. «К ночи солнышко зайдет» - *и. п.:* то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - *и. п.:* сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - *и. п.:* стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - *и.п.:* стоя, руки на поясе. Повороты

туловища вправо-влево.

7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

(Повторить 2 раза)

Комплекс № 5 «Зайка – зайчишка»

«Зайка, подбодрись, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

«Зайка, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

«Зайка, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.

«Зайка, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

«Зайка, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.

«Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.

«Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 прыжка.

Комплекс № 6 «Ветерок»

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7 «Лесные приключения» часть первая.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Комплекс № 8 «Лесные приключения» часть вторая

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

Комплекс № 9 «Путешествие снежинки» часть первая.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Комплекс № 10 «Путешествие снежинки» часть вторая.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. **«Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. **«Метель замечает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

Гимнастика после дневного сна для старших групп.

Сентябрь

Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

(Движения соответствующие тексту)

Подышали ловко

(Дышат носом)

Погудели громко

(у-у-у-у-у)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

(Энергичные движения плечами вверх-вниз).

1,2,3,4 –шевелим ногами

(Стопы на себя, от себя)

1,2,3,4 – хлопаем руками

(Хлопки руками)

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)

Наклонились 3,4

(Наклониться вперед касаясь ног руками)

И педали покрутили

(Велосипед)

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровей

(Лодочка)

Мы становимся все выше,
Достаем руками крышу
(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)
На два счета поднялись 1,2
3,4 – руки вниз
(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)

Октябрь

Листочки
Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Лежат в кроватях
Дунул ветер – дуют, полетели махи руками
Мы летели, мы летели
И на землю тихо сели (встают с кровати и приседают на корточки)
Ветер снова набежал
И листочки все поднял (встают)
Закружились, полетели,
И на землю тихо сели (движения по тексту)
Ветерок с листвой играл
По дорожке их погнал (бегут по солевой дорожке)
После мокренькой дорожки,
Стали влажными листочки.
Мы их высушим сначала.
Чтоб шелестела и шуршала (растирают свое тело руками)
Выросли деревья в поле,
Хорошо расти на воле! (руки вверх-качаются)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется (потянулись на носочках вверх)
Вот подул веселый ветер,
Раскидал он всю листву (круговые движения руками вверху)
Даже толстые стволы,
Наклонились до земли (наклоны вперед, касаясь руками пола)
Вправо, влево, взад, вперед,
Так деревья ветер гнет (по тексту)
Он их вертит, он их крутит,
Ну, когда же отдых будет? (идут на стульчики одеваться)

Ноябрь

Вместе по лесу идем
Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.

(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)

Мы готовимся к походу

Разминаем свои ноги

(Движение «велосипед»)

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

Вот выходим мы на луг

Тысяча цветов вокруг!

(Встают с кроватей, ходьба на месте)

Вот ромашка, василек,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковер

И направо и налево.

(Наклоны, имитируют срывание цветов)

Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.

(Имитируют полет бабочки)

- Раз, два, три, четыре, пять,

Их считать - не сосчитать!

(Указательным пальцем ведут счет)

За день, за два и за месяц...

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

(Хлопки в ладоши)

Даже мудрая пчела

Сосчитать бы не смогла!

(Машут руками-крылышками)

К небу ручки потянули,

Позвоночник растянули.

(Потягивание, руки вверх)

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

(Идут по солевой дорожке)

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали.

(Идут по коррегирующей дорожке)

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

(Садятся на стульчики и одеваются)

Декабрь

Мы готовы для похода

Мы готовы для похода,

Поднимаем выше ноги.

Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.

Руки к плечам, машут «крыльями»
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Глубокий вдох, выдох
Полетели, полетели
И на землю тихо сели.
Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки
Взвились мы под облака
И земля нам не видна
Встали, машут руками «крыльями»
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Выполняют наклоны с касанием носочков ног
Руки ставим перед грудью.
Развивать их резко будем.
С поворотом раз, два, три,
Не бездельничай, смотри!
Рывки руками перед грудью
Приседаем – раз, два, раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели – встали.
Движения в соответствии с текстом
Мы готовы для похода
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Идут по солевой дорожке
Мы активно отдыхаем,-
То встаем, то приседаем-
Раз, два, три, четыре, пять,
Вот как надо отдыхать.
Приседания
Головой теперь покрутим-
Лучше мозг работать будет.
Круговые вращения головой
Крутим туловищем бодро-
Это тоже славный отдых.
Круговые движения туловищем
Мы в походе устали что-то,
Приземлимся на болото. (Садятся на стульчики и одеваются).

Январь

Снежинки

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.

Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая
Снежинка белая,
Какая чистая,
Какая смелая
У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.
Дорогой дальнею
Легко проносится
Не в высь лазурную
На землю просится.
Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются
удержать ее в воздухе.
Но вот кончается
Дорога дальняя
Земли касается
Звезда хрустальная.
Вата остается у детей на ладони.
Своей прохладою
Нас охладит она
Волшебной силою
Поднимет дух с утра.
Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то
левой рукой, то правой.
Снежинка белая
Лежит, качается
Один лишь ветер с ней
Смог позабавиться.
Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.
Нам не понять судьбы
Звезды – красавицы,
А вот играть нам с ней
Уж очень нравится.
Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение
«ножницы».
Возьмем мы бережно
Свою снежиночку,
Положим все ее
В свою корзиночку.
Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее в корзиночку
воспитателю.
Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять
В страну холодную.
Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.

Февраль

Великан и мышь
Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!
Жил великан один когда-то.
Во сне вздохнул он, что есть сил
Глубокий вдох всей грудью
И мышь - живую - проглотил!
Глотательные движения
Бедняга прибежал к врачу:
- Я мышку съел! Я не шучу!
Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»
Был врач умнейший человек,
Поглаживание висков указательным пальцем
Он строго глянул из-под век;
Мимика «строгий взгляд»
- Откройте рот, скажите «А»
Тянут звук а-а-а-а-а
Теперь ощупаем бока
Щупают себя за бока
Живот легонечко погладим
Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу
Согнем колени и расслабим
Сгибают и разгибают ноги в коленях
Но с мышкой видимо не сладим.
Вставайте! Что же вы сидите!
Идите кошку пригласите.
Дети встают и идут к солевой дорожке
Но кошка хитрая была
И великана обняла
Обхватывают себя руками (обнимают)
Прошлись по мокренькой дорожке,
Идут по солевой дорожке
Перешагнули через кочки
Перешагивают через предметы
Присели. Встали. Убежали.
Движения в соответствии с текстом
Но мышка не глупее кошки
Под кочку спряталась тайком
Присели
Они ее везде искали
Но так найти и не смогли. Идут одеваться к стульчикам.

Март

Чтоб совсем проснуться
Тик-так, тик-так-
Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.
Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу
Смотри скорей, который час?
Часы велют вставать сейчас
Руку ко лбу, «смотрят время»
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться.
Руки вверх-потягивание
Носом вдох, а выдох ртом.
Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить
Дышим глубже животом
На вдох поднимают живот, на выдох – опускают
Чтобы сильным стать и ловким
Приступаем к тренировке.
Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.
Потянули мы носочки,
По коленям три хлопочка
Движения по тексту
Распрямылись, потянулись
Руки вверх – потягивание
А теперь на пол вернулись
Встают около кроватей
Спину тоже разминаем,
Взад-вперед ее сгибаем
Руки на пояс, наклоны вперед-назад
Поворот за поворотом
Переходим на дорожку
Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по солевой дорожке
Выполняем упражненья
Для разминки и веселья.
Упражнения с предметами предложенные воспитателем
А потом шаги на месте
Выполняем не спеша
Ходьба на месте
Ноги выше поднимаем
И как цапля, опускаем
Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене
Чтоб поймать еду в водиче
Надо цапле наклониться
Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот
Окончательно проснулись
И друг другу – улыбнулись!

Апрель

Весна

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево
Потянулся он со сна
К нам опять пришла весна
Руки вверх – потянулись
Чтоб скорей набраться сил,
Он ногами покрутил
Движение «велосипед»
Почесал медведь за ухом,
Имитируют движение медведя
Повилял слегка хвостом
По тексту
Наклонился взад-вперед,
Наклоны из положения лежа
И ногами еле-еле
Он выходит за порог.
Встают с кроватей
По лесу медведь идет
Это мишка ищет мед.
Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весною:
Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Идут по солевой дорожке
Вижу пеня, корешки,
Нет ни меда, ни травы...»
Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Вращение прямыми руками взад, вперед
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой
Присели, встали
Но пчелиная семья
Прочь прогнала медведя.
Разбегаются, идут умываться.

Май

Зеленые стихи

Зеленеют все опушки,

Зеленеет пруд

Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны

И зеленые лягушки

Песенки поют

Ква-ква-ква-ква

Елка-сноп зеленых свечек

Руками изображают елку

Мох-зеленый пол

Руками изображают поверхность пола

И зелененький кузнечик

Песенку завел...

Изображают игру на скрипке

Над зеленой крышей дома

Сомкнули руки над головой «крыша»

Спит зеленый дуб

Закрыли глаза, «спят»

Два зелененькие гнома

Сели между труб

Сели в кровати

И сорвав зеленый листик

Имитируют срывание листьев

Шепчет младший гном:

Дети произносят слова текста шепотом

«Видишь? Рыженький лисенок

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь... Май!»

Эту строчку говорят вслух

Старший гном зевает сонно:

Дети зевают, издавая звук а-а-а-а

«Цыц! Не приставай»

Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу

По зелененькой дорожке

Ходим босиком

Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания

И зеленые листочки

Мы домой несем

Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими

Июнь

Лесная прогулка
Для начала мы с тобой
Поворачиваем головой
Лежа в кровати повороты головой влево, вправо
Поднимаем руки вверх,
Плавное опускаем вниз.
Снова тянем их наверх
И опускаем дружно вниз.
По тексту
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять
Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи
А теперь мы дружно все
За грибами в лес пошли
Встают около кроватей
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли
Приседания, руки на поясе
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз, два, три,
Их в лукошко набери!
Наклоны вперед
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Руки на поясе, прыжки на месте
Если хочешь дотянуться,
Надо в спинке бы прогнуться
Руки на поясе, прогибаемся назад
За дровами мы идем
И пилу с собой несем
Выходят из спальни и идут по солевой дорожке
Вместе пилим мы бревно
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить
Много надо напилить.
Изображают движение «пильщиков»
Чтоб дрова полезли в печку.
Их разрубим на дощечки.
Дети «колуют дрова»
А теперь их соберем
И в сарайчик отнесем.
Наклонились, «собирают»
После тяжелого труда

Надо отдохнуть всегда.
Вытирают пот рукой со лба
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимаем ноги выше.
Идут с высоким подниманием колен
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу
Все так весело шагали-
Не споткнулись, не упали
От прогулки покраснелись
Молочка попить уселись.

Июль

Скучать зарядка не дает
Начинаем просыпаться
И зарядкой заниматься.
Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три
Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими
движениями его выпускают
Тянем руки высоко
Дышим плавно и легко
Спокойное, ровное дыхание
Ноги надо нам размять
Раз, два, три, четыре, пять
Носки ног от себя, к себе
Мы как будто побежим
И ногами зашумим
Движение «велосипед»
На бок резко повернулись,
До колена дотянулись
Лбом касаются колена
На другой бочок –
Еще делаем свободно и легко.
То же самое
Вот в кровати мы размялись,
Тихо, друженько встаем
И свободной походкой
Мы по спаленке пойдем
Шагают около своих кроватей
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре
Наклоны вперед - выпрямиться
Сели-встали, сели-встали

По дорожке побежали.
Идут по солевой дорожке
На дорожке есть преграды
Будем брать мы баррикады
Идут по коррегирующим дорожкам
Ноги выше поднимай
Не спеши, не отставай
Надевают массажные варежки
Друг за другом мы идем
И спокойно тело трем
Руки, ноги и живот,
Скучать зарядка не дает.
Растирают тело массажной варежкой

Август

Лето-босоножка
Лето, лето- босоножка,
Покажите мне ладошки
Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими
Опускаем их легко.
Руки вдоль туловища
Поднимаем ноги высоко
Раз- поднять, два- опустить,
Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати
Три, четыре - не грустить – улыбнулись
Мы за лето повзрослели:
Подросли и загорели
Поглаживают себя по животу
Перевернулись на живот
Плавали в реке, на море,
И играли на просторе:
В «Кошки-мышки», «Чехарду»
И в любимую игру
Плавательные движения руками и ногами в кровати
Сели в кроватях
В лес ходили и в поход,
Замечали дня «заход»
Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног
За цветами наблюдали
И как пчелы все жужжали:

Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж
На лугу, среди цветов,
Делали разминку
Кашка, мак и василек
Наклоняли спинку
Руки на поясе, наклоны вперед
Свежий ветерок подул,
Набежали тучи
Дуют, изображая ветер
И неведомо зачем
Хлынул дождь плакучий
Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя
Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки,
Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки
Идут по солевой и коррегирующей дорожке с препятствиями
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете –
Дождю «спасибо» говорят,
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,
Покажи домой дорожку.
Переходят к гигиеническим процедурам

Гимнастика после дневного сна для старших групп (6 – 7 лет).

Комплекс № 1

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в

«крылышках»); задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Комплекс № 2

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-

вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Комплекс № 3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 90°, не

отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Комплекс № 4

1. И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45° , задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6. И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекачивание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»: 1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Комплекс № 5

1. И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 45° ; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисую» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6. И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Комплекс № 6

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Комплекс № 7

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6. И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Комплекс № 8

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Комплекс № 9

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3. И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5. И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6. И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны;

вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы

заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течении 2-3 минут. Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.