

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
Города Нижневартовска детский сад №29 «Ёлочка»

Комплексы гимнастики после дневного сна

Составитель:

Сайсанова Алиса Юрьевна

г.Нижневартовск

2018

1 комплекс

«В гостях у солнышка»

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

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.

Закрывают 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. (Дети встают на коврик рядом с кроватью)

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)

2 комплекс

В кроватках

1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

- и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

- и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

- вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

- и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

Возле кроваток

«Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

Дыхательное упражнение ««Дудочка»».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках

(ду-ду-ду).

. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

3 комплекс

«Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли — Пальцы в кулачок сжимали. Пальчики на наших ножках выполняют движения по тексту Знают в парке все дорожки. Проверяют — где там пятки, И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись, Наши ручки потянулись, Помахали над простынкой, Дружно спрятались за спинку. Сцепим ручки мы в «замочек» У себя над головой.

Правый, левый локоточек Мы сведем перед собой. Не хотят коленки спать, Им давно пора вставать. Мы коленки выставляли, Быстро ножки выпрямляли. Наши ротики — молчок, Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем. Будем глубоко дышать, С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись, Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроватью)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки —

вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.
(идут выполнять закаливающие процедуры)

4 комплекс

В кроватках

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

Возле кроваток

«Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру – ру – у, лошадка:

Стоп, стоп!

Дыхательное упражнение «Дровосек».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

5 комплекс

В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.
(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

6 комплекс

Возле кроваток

«Обезьянки»

Рано утром на полянке

Так резвятся обезьянки:

Левой ножкой: топ, топ!

Правой ножкой: топ, топ!

Руки вверх, вверх, вверх!

Кто поднимет выше всех?

Руки вниз – и наклонились,

На пол руки положили,

А теперь на четвереньках

Погоуляем хорошенько

А потом мы отдохнем,

Дружно все играть пойдём.

Дыхательное упражнение «Кач-кач».

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

7 комплекс

В кроватках

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

8 комплекс

Возле кроваток

1. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.
2. «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.
3. «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

9 комплекс

«Петушок»

1. Петушок у нас горластый По утрам кричит он «здравствуй» На ногах его сапожки На ушах висят сережки На головке гребешок Вот какой наш петушок.

(движения, в соответствии с текстом)

2. Три веселых братца

Гуляли по двору

Три веселых братца

Затеяли игру

Делали головками: ник – ник – ник.

Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.

Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп

Топали ножками: топ – топ, топ.

10 комплекс

В кроватках

1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

Возле кроваток
«Ножки»
По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки. (ходьба)
По кочкам, по кочкам (прыжки)
В ямку бух (присели).

Воспитатель: Где мои детки?

(детки встают) – Вот они.

Дыхательное упражнение «Вертолет».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом , не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом ; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

11 комплекс

«Яблоко»

I. Разминка в постели. Самомассаж. Повороты головы, вправо, влево.
Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди. - выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

II. «Яблоко» Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно. Руки протяните, Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать И трудно яблоко достать. Подпрыгну, руки протяну, И быстро яблоко сорву. Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

в и.п. (5 – 6 раз)

Возле кроваток

«Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.
(Дети сопровождают текст движениями)

Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)