

ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Гимнастика после дневного сна - это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Комплекс упражнений (старший дошкольный возраст)

Сентябрь

№ 1. Дружные ребята

Мы все друженько проснулись,

Улыбнулись, потянулись

Подышали ловко носом (*Дышат носом*)

Погудели громко (*у-у-у-у-у*)

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

(*Энергичные движения плечами вверх-вниз*).

Шевелим ногами – раз, два, три, четыре. (*Стопы на себя, от себя*)

Хлопаем руками – раз, два, три, четыре. (*Хлопки руками*)

Руки вытянуть пошире - раз, два (*Сгибать и разгибать руки в стороны*)

Наклонились – три, четыре, (*Наклониться вперед, касаясь ног руками*)

И педали покрутили. (*Велосипед*)

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровее. (*Лодочка*)

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу. (*Лежа на животе, руки вперед, потянуться*)

На два счета поднялись - раз, два

Три, четыре - руки вниз. (*Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам*)

Октябрь

№2. 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 вверх*)
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

№3. 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 кровати, 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 корригирующей дорожке*)
Отдохнем и снова в путь
Важные дела нас ждут. (*Садятся на стульчики и одеваются*)

Декабрь

№4. 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

№5. 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 корригирующей дорожке к стульчикам.)

Февраль

№6. 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)*
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 мокрому 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

№7. 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)*
Распрямились, потянулись *(Руки вверх – потягивание)*
А теперь на пол вернулись *(Встают около кровати)*
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

№8. 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 кровати)*
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

№9. 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)*
«Цыц! Не приставай»
(Грозят указательным пальцем, встают с кровати 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

№10. Лесная прогулка

Для начала мы с тобой
Повращаем головой *(Лежа в кровати повороты головой влево, вправо)*
Поднимаем руки вверх,
Плавно 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 «колют 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 раскраснелись
Молочка попить уселись.

Июль

№11. 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 свободно 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 корригирующим 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

№12. 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 кровати и произносятся 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 корригирующей 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*)