

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1

(старшая группа)

Сентябрь, январь, май

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I. Разминка в постели (без подушек).	6 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.	2раза в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.		Спина прямая.
5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.	2-3 раза каждой ногой.	Носки от пола не отрывать.
II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).	4-5 раз.	

В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
«Развивающая педагогика
оздоровления».

Групповая комната должна быть
проветрена t "19-17 ° С.

Профилактические дыха -тельные
упражнения для верхних дыхательных
путей.

Цель: научить дышать детей через нос,
подготовить их к выполнению более
сложных дыхательных упражнений.

При наклоне вперёд голову не опускать,
смотреть вперёд

Ноги не сгибать.

Поднять руки вверх, потянуться за
руками вверх

7 мин.

1. «Погладим носик».

И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-
вдох. На выдохе постучать по крыльям носа
указательными пальцами.

2. «Подыши одной ноздрёй».

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой

5 раз.

10 сек.
каждой
ноздрёй.
4 раза.

3. «Гуси».

И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе.
Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею,
произнести «ш-ш-ш».

4. «Часы».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик»
выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в
и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону

4 раза.

5. «Большие и маленькие».

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх.
Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы
большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть,
обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).

4 раза.

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание:

2-4 мин

- Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»
Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2 (старшая группа) Октябрь, февраль

Упражнения.

Дозировка.

Организационно –
методические указания.

I. Разминка в постели:

6 мин.

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

10 сек.

Темп средний.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки

Чередовать вдох и выдох.

вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - 4 раза.
выдох.

3. «Разбудим ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. 10 сек.

Дыхание произвольное.

4. «Постучим по коленочкам».

И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться 4-5 раз.
в и.п.

Колени не сгибать.

5. «Весёлая зарядка»

И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.

5 раз.

Носки от пола не отрывать.

II. Подвижные игры (в группе).

1. «Ровным кругом».

6 мин.

Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря:

«Ровным кругом

Друг за другом

Мы идём за шагом шаг

Стой на месте!

Сделаем вот так!»

С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.

4-5

Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.

упражнений.

2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По

сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На

сигнал «найди пару» встают парами.

Каждый раз менять пару.

3. «Найди, что спрятано».

3 раза.

III. Закаливающие процедуры:

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

3 раза.

2.Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3 (старшая группа)

Ноябрь, март

Упражнения.

Дозировка.

Организационно - методические указания.

1.Разминка в постели:

4 мин.

Темп средний.

Чередовать вдох и выдох.

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать 10 сек. глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». 4 раза. Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

Дыхание произвольное.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево. 2 раза в каждую сторону.

Спина прямая.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

2-3 раза
каждой
ногой.

Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С

Руки на поясе. Дыхание произвольное.

II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).

1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

6-7 мин.

Спина прямая. Темп средний.

То же.

2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.

10 м.

Палку прижимать плотно к стопе.

3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.

5 раз.

Выполнять произвольно.

4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.

5 раз.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

8-10 раз
каждой

Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких стопой. предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

5 раз каждой
ногой.

III. Закаливающие процедуры:

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2-4 мин.

2.Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой

- руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4 (старшая группа)

Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I. Разминка в постели:	2 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
II. Комплекс музыкально – ритмических	6 мин.	Групповая комната должна

упражнений (в группе). «Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского	1 куплет.	быть проветрена до t 19-17 С.
1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.	4-6 раз.	Руки прямые. Дыхание произвольное.
2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.	4 раза в каждую сторону	Спина прямая. Темп средний.
3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольное.
4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.	2 куплет. 6 раз.	Колени не сгибать, спина прямая.
5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.	4 раза каждой ногой	Темп средний. Носок тянуть вниз.
6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольное.
7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.	3 куплет. 4 раза.	Темп средний.
8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п.	4 раза в каждую	Спина прямая.

То же влево.

сторону.

9. И.п. – стоя руки на поясе.
Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

Припев. Дыхание произвольное.

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2-4 мин.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».
Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

2. Обширное умывание:

- * Намочить обе ладони и умыть лицо.
- * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

