

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ

ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Старшая, подготовительная группы



Воспитатель: Бакулина Д.В.

Комплекс №1

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

«Змейка». И.п. - руки вверх, голова лбом касается пола. Потянуться руками вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног - вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.

Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей, положенных друг на друга. Приподнять ноги над полом, развести ноги прозь, соединить и опустить в и.п. Повторить 3-4 раза.

«Полурыбка». И.п. - руки вверх, голова лбом касается пола. Приподнять ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверх. Вдох - потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу. Повторить 4-6 раз.

«Горка».

И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох - опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.

Комплекс №2

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна другой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опустить - выдох. Повторить 2-3 раза.

«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладони развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться в и.п. Повторить 4- 6 раз.

«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, разводить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Наклоны. И.п. - стойка на коленях, руки вниз. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сесть прямо, держа руки в положении «большие крылышки». Вдох - вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание». И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высоко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и держать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком положении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Приседания. И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцепленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

Комплекс №4

№	Вил упражнения	Дозировка	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться - нужно потянуться	0,5 мин	Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	«Самомассаж»	0,5 мин	Сидя в постели, поглаживать руки и ноги
3	Упражнение «Буратино». Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел, Видно ключик не нашел. Чтобы ключик отыскать - Нало на носочки встать	1,5 мин	Выполнять упражнения в соответствии со словами
4	И.п. - о. с: руки на поясе. 1 - разведение локтей со сведением лопаток (вдох); 2 - возвращение в и.п. (выдох)	5-6 раз	Выполнять по показу воспитателя в соответствии со словами. Вдох через нос, выдох через рот
5	Упражнение «Часики». И.п. - о. с: руки за спиной. Наклоны корпуса вправо-влево, дыхание произвольное	5-6 раз	Выполнять по показу воспитателя
6	Упражнения: сгибание пальцев стоп; приведение стоп внутрь; кружение стопами внутрь; энергичное надавливание пальцами стоп на пол	3-4 раза	Выполнять по показу воспитателя
7	Ходьба и легкий бег чередуются	2-3 мин	-
8	После гимнастики обширное умывание (лицо, шея, руки до локтей, обтирание)	-	-

Комплекс №5

	Вид упражнения	Дозировка	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться - нужно потянуться	0,5 мин	Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	Чтоб расти нам сильными, ловкими и смелыми, ежедневно после сна, мы зарядку делаем. К солнцу руки поднимаем, дружно, весело шагаем, приседаем и встаем и ничуть не устаем		Сидя в постели, понимать руки вверх. Ходьба у кровати, на месте с высоким подниманием ног. Приседание, спина ровная
3	Прошу всех прямо встать, и то, что скажу, выполнять: дышите - не дышите... наклонитесь - улыбнитесь; на 1-2 быстро сядьте, на 3-4 быстро встаньте; наклонитесь вправо-влево и вдохните глубоко	-	Выполнять согласно тексту. Главное: разбудить детей и поднять у них настроение
4	Упражнение на дыхание «Воздушный шар в грудной клетке». И.п.: лежа, сидя, стоя. Мышцы живота, плеч и пояса остаются неподвижными, руки положить на нижнюю часть ребер	6-10 раз	Сделать вдох через нос. Сделать медленный, ровный выдох, сжимая руками ребра грудной клетки
5	«Гуси»	1 - 2 мин	Медленная ходьба, на вдох - руки поднять в стороны; на выдох - опустить вниз с длительным произношением гага-га
6	Подвижная игра «Гуси, гуси»	2-3 раза	Легкий бег босиком с взмахом рук («крыльев»)
7	«Гуси возвращаются домой» - ходьба по массажерам, спортивным дорожкам	3 раза	Укрепление мышц ног
8	Игра «Достань бабочку (комарика)»	-	Укрепление мышечного корсета
9	Игровое упражнение «Пройди красиво»	-	Ходьба по прямой с приставлением пятки одной ноги к носку другой, руки на поясе, спина прямая
10	Покатай шарик (стопой)	2 раза каждой ногой	Предупреждение плоскостопия
11	После гимнастики - обширное умывание	-	-

Комплекс №6

№	Вид упражнения	Дозировка	Методические приемы
1	Чтоб совсем проснуться - нужно потянуться	30 с	Побудка в кровати, потягивание. Выполнять произвольно
2	Самомассаж		Сидя в кроватях, поглаживание лица: от носа к вискам; от подбородка к ушам; поглаживание шеи; рук от кончиков пальцев к плечам и ног от кончиков пальцев к бедру
3	Упражнение «Кошечка». И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» - спина круглая голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» - прогнуть спину, голову поднять.	5-6 раз	-
4	Упражнение на гибкость. И.п.: сидя. 1 - руки соединить в «замке» за спиной (правая рука сверху через плечо, левая - снизу); 2 - и.п. Поменять руки	5-6 раз	При выполнении упражнения следить за осанкой
5	Упражнение «Велосипед». И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища. Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол. Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот задом наперед, А за ними комарики на воздушном шарике, А за ними раки на хромой собаке.	5-6 раз	Выполнять имитацию езды на велосипеде
6	Упражнение «Буратино». Буратино потянулся, Раз нагнулся, два нагнулся. Руки в стороны развел, Видно ключик не нашел. Чтобы ключик отыскать - Нало на носочки встать	-	Вдох через нос. Выдох через рот
7	Потанцевать или поиграть в подвижную игру	3 мин	По выбору детей
8	После гимнастики - обширное умывание	-	