

Комплекс гимнастик - пробудок группа ОРН от 4 до 5 лет «Г»

Цели:

Обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.

Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки.

Проводить профилактику плоскостопия.

Формировать правильную осанку.

Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Основными целями гимнастики – пробудки являются оздоровительные:

- ▣ Постепенное пробуждение ребенка после дневного сна.
- ▣ Создание положительного настроения на вторую половину дня.
- ▣ Поднятие мышечного и психического тонуса.
- ▣ Закаливание организма ребенка.
- ▣ Профилактика нарушений осанки.

Методика проведения:

Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счёт проветривания.

Гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Воспитатель может начинать проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное 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 головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем предлагаем детям перейти в прохладное групповое помещение босиком и в трусиках, для продолжения упражнений.

Предназначена для непосредственной образовательной области «Физическая культура», «Здоровье».

Комплекс № 1

1. «Разбудим глазки».

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

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3. «Разбудим ручки».

И.п. - лёжа на спине, руки вверху. Сгибать кисти рук в запястьях вправо- влево. (10 сек.)

4. «Жучки».

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

5. «Велосипед».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде. (10 сек.)

6. «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

Комплекс № 2

1. «Разбудим глазки».

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

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3. «Чистые ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

4. «Сильные ножки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Приподнять правую ногу, сделать хлопок под коленом, вернуться в и.п.

Тоже самое левой ногой. (3-4 раза)

5. «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

Комплекс № 3

1. «Разбудим глазки».

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

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3. «Жуки барахтаются».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднять руки и ноги вверх и потрясти ими. Вернуться в и.п. (2 раза)

4. «Жучки».

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

5. «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

Комплекс №4

1 «Разбудим глазки».

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

2 «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3 «Разбудим ручки».

И.п. - лёжа на спине, руки вверх. Поочерёдно сгибать кисти рук в запястьях вправо и влево. (10 секунд)

4 «Резвые ножки».

И.п. - лёжа на спине. Поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

5 «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).
Бег босиком из спальни в группу.

Комплекс №5

1 «Разбудим глазки».

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

2 «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3 «Чистые ручки».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью. Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

4 «Ножницы».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны и вернуться в и.п. (5раз)

5 «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

Комплекс № 6

1. « Разбудим глазки ».

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

2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

3. « Чистые ручки ».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

4. « Нарисуем радугу ».

И.п.- лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево.

Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать. (по 2 раза каждой ногой)

5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя
сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.