Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

Юридический адрес:142702, Московская область,
Ленинский городской округ, г. Видное,
Петровский проезд, д. 28
тел./факс: 8(495) 541-78-89, 549-98-28

Почтовый адрес: 117279, г. Москва,
ул. Генерала Антонова, д. 6а,
тел./факс: 8(495) 333-73-30, 333-22-52
e-mail: mo_nshds737@mosreg.ru

«Принято»
Протокол педагогического
совета №1 от
«28» августа 2026г.

«Утверждаю»
Директор ГБОУ ОЦДОК
_____Е.А.Безуглова
Приказ № ОД от
31 августа 2026 года

Дополнительная общеобразовательная программа
государственного бюджетного общеобразовательного учреждения

«ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ, ОБРАЗОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ»

«Гимнастика пробуждения»

Педагог дополнительного образования

Краморенко Г.С.

2026-2027 учебный год
г. Москва

Пояснительная записка

Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна *(вялость, сонливость и др.)*;
- увеличить тонус нервной системы;
- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других)

- помочь снизить заболеваемость детей в дошкольном учреждении;
- способствовать плавному переходу от сна к бодрствованию
- учить правильно дышать при выполнении упражнений
- укреплять правильную осанку
- упражнять ходьбе на внутренней и внешней стороне стоп
- укреплять своды стоп

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

Введение

Самой актуальной проблемой на сегодняшний день является сохранение и укрепление здоровья детей. Здоровье рассматривается как полное физическое, психическое и социальное благополучие, как гармоничное состояние организма, которое позволяет человеку быть активным в своей жизни, добиваться успехов в различной деятельности. Очень важным на сегодняшний день является формирование у детей дошкольного возраста убеждений в необходимости сохранения своего здоровья и укрепления его посредствам здоровьесберегающих технологий и приобщения к здоровому образу жизни.

Здоровье — это естественное состояние организма, характеризующееся его уравновешенностью с окружающей средой и отсутствием каких-либо болезненных изменений, это возможность оптимально выполнять адекватные возрасту биологические и социальные функции. Для того чтобы совместно укреплять здоровье ребенка, необходимо четко знать: возрастные особенности физиологии детского организма на каждом этапе его развития и те мероприятия, необходимые для поддержания и улучшения его здоровья.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после сна.

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер. 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.

«Гимнастика после сна не должна быть долгой и утомительной. Главная ее задача: чтобы РЕБЕНОК проснулся в хорошем настроении».

Главное правило: исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи гимнастики:

Формировать у детей жизненно важные двигательные навыки и умения, способствующие сохранению правильной осанки, стопы и исправлению искривлений позвоночника.· Способствовать гармоничному, пропорциональному развитию тела, формированию красивой осанки, грациозности.· Развивать двигательные способности ребенка, пластичность, выдержку, осознанность при сохранении правильной осанки.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц.

За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

Виды бодрящих гимнастик:

- Гимнастика игрового характера;
- Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
- Самостоятельная гимнастика.
- Лечебно– восстановительная гимнастика.
- Музыкально –ритмическая.
- Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.

Комплекс гимнастики состоит из нескольких частей:

1 Гимнастика в постели и рядом с ней
2 Упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия
3 Дыхательная гимнастика
4 Индивидуальные задания
5 Водные процедуры

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает её с уже проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели включает в себя потягивание, поочерёдное поднимание рук и ног, комплекс упражнений начиная с головы до ног. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3минут. Заканчивается этот этап зарядкой на ковриках около кроватей. (2-3 мин)

Затем дети выполняют **корригирующую гимнастику**: ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полу приседе на внешней стороне

стопы, с перекатом с пятки на носок, ходьба по корригирующим дорожкам. Важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Для заинтересованности детей можно использовать кубики, мячи, погремушки и т.д. Длительность этой части составляет 2-3 мин.

Затем выполняется **дыхательная гимнастика**. Дыхательная гимнастика важна для восстановления сердечного ритма, снятия возбуждения, укрепления иммунитета, профилактики заболеваний верхних дыхательных путей. Выполнение упражнения дыхательной гимнастики «Паровоз»: руки согнуты в локтях, ходить по игровой комнате делая попеременные движения руками и приговаривая: Чух –чух -чух… увеличивать их дозировку нужно постепенно от 30 сек.

Затем педагог проводит **индивидуальную** или дифференцированную **оздоровительную работу** с нуждающимися детьми. Он может организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой).

Заканчивается гимнастика **водными процедурами** (умывание).

Таким образом, данная форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Бодрящая **гимнастика** проводится в любое время года, при открытых форточках (или хорошо проветренном помещении), в течение семи – пятнадцати минут в зависимости от возраста детей. Общая длительность гимнастики после дневного сна для малышей составляет 7-10 минут, для старших дошкольников – 10-15 минут.

Ожидаемые результаты.

1. Укрепить здоровье, иммунитет и опорно-двигательный аппарат детей;
2. Повысить жизненный тонус и эмоциональное состояние;
3. Развить координацию движений;
4. Научить правильно дышать через нос;
5. Способствовать воспитанию привычки к здоровому образу жизни.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание, что обеспечивает повышенную доставку питательных веществ и кислорода к клеткам.

После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность,

активность, настроение и самочувствие ребёнка, что соответствует требованиям современной ФОП

Актуальность:

В соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Гимнастике после дневного сна стали уделять внимание относительно недавно. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей была предложена в программе «Здоровье». В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 9 детей, поэтому при проведении закаливания индивидуальный подход обязателен. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности и последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастике после сна включаются щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений. Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

- Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;
- Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма. В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика. Процесс. Во время сна детей педагог готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счет проветривания. Проведение гимнастки желательно

сопровождать плавной не громкой музыкой, которая направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог может начинать проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут. Затем педагог предлагает детям перейти в прохладную комнату босиком по коррегирующим дорожкам (комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия).Там они выполняют комплекс упражнений по сценариям, что повышает больший интерес детей к выполнению упражнений. Оздоровительная гимнастика может включать комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки, комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-25 минут.

Тихий час – это неотъемлемая часть режима дня детей дошкольного возраста, после него, дети просыпаются отдохнувшими, с новыми силами. Важно постепенно включать детей в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Но каждый ребенок имеет свои особенности пробуждения. Одни детки встают после дневного сна бодрыми и веселыми. Другие еще длительное время остаются в полусонном состоянии. Гимнастика пробуждения в детском саду как раз и разработана, чтобы детки любого возраста смогли безболезненно, без слез и капризов, перейти от дневного сна к полноценной игровой деятельности. Гимнастика после дневного сна помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Она направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Во время проведения гимнастики целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение.

Гимнастика (греч. gymnastike, от gymnazo — тренирую, упражняю) — система специально подобранных физических упражнений, методических приемов, применяемых для укрепления здоровья, совершенствования двигательных способностей человека, силы, ловкости, выносливости. Эти упражнения позволяют воздействовать либо на весь организм, либо способствовать развитию отдельных групп мышц и органов.

Цель работы:

Изучить понятие «оздоровительной гимнастики после дневного сна» и ее влияние на здоровье детей.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс 1 (1-2 неделя)

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.
Первый разик на спине, а потом на животе.
И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.
Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,
Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,
Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,
А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.
Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,
Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.
Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.
Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.
Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,
А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

Комплекс 2 (3-4 неделя)

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

ОКТЯБРЬ

Комплекс 3 «Дождик» (1-2 неделя)

Капля первая упала — кап! *(Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами).*
И вторая прибежала — кап! *(То же проделать другой рукой).*
Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, *(посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)*
Намокли лица. Мы их вытирали. *(Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)*
Туфли, посмотрите, мокрыми стали. *(Потянуться к носкам ног руками)*
Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. *(Поднять и опустить плечи)*
От дождя мы убежим *(велосипед)*
Под кусточком посидим. *(сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)*

Комплекс 4 «Добрый день!» (3-4 неделя)

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.
Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.
Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.
Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки, и подергали немножко!
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем, а потом разъединяем. *(хлопки)*
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!
Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

НОЯБРЬ

Комплекс 5 "Кисоньки" (1-2 неделя)

Ну что, кисоньки проснулись?
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.
А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.
Повернем головку влево и посмотрим, что же там?
А сейчас потянем лапки и покажем коготки. *(руки перед собой, сжим-разжим кулачки)*
Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.
Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.*(велосипед)*
Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки *(руки вытянуть вперед, потереть)*
А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,
Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем
Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.
А теперь уже, гляди, добрались и до груди. *(встать на колени)*
Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.
Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. *(наклоны в стороны)*
Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. *(стоя на коленях, приседать)*
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.
Вытянемся и легко, легко подышим.

Комплекс 6 (3-4 неделя)

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

ДЕКАБРЬ

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.
Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!
Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.
Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

Комплекс 7 (1-2 неделя)
Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.
Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали, Поднимают плечи.
Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть Хлопки в ладоши.

Комплекс 8 (3-4 неделя)

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

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

3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.

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

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

6.«Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

ЯНВАРЬ

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!
Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!
Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.
(произносить, пока дети просыпаются)

Комплекс 9 (1-2 неделя)

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.

3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).

4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И. п. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Комплекс 10 (3-4 неделя)

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.

2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.

3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.

4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

ФЕВРАЛЬ

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

Комплекс 11 (1-2 неделя)

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И. П. : лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.

3. И. П. : лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., вернуться в и. п.

5. И. П. : лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и. п.

6. И. П. : лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

Комплекс 12 «Самолет» (3-4 неделя)

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет *(сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).*

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. *(Отвести правую руку в сторону, следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).*

Я моторчик завожу и внимательно гляжу *(Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).*

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу *(сидя на ногах, выполнять летательные движения).*

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть *(повторить 8-10 раз).*

Мы летим, вдруг начался сильный дождь *(сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)*

Но вот подул ветер *(дыхательное упражнение)* и прогнал тучку *(вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).*

И снова стало светить солнышко *(сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).*

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» : сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

МАРТ

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.
Открывай один глазок, открывай другой глазок,
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.
Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Комплекс 13 (1-2 неделя)

Глазки открываются, реснички поднимаются *(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются *(Поворачивают голову вправо -влево.)*
Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. *(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*
Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.
(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).
Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! *(Вытянув руки, потягиваются)*
Ножки начали плясать, не желаем больше спать *(ноги сгибать по очереди к груди).*
Все прогнулись, округлились, мостики получились *(на четвереньках выгнуть спину).*
Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись *(сидя на коленях потянуть вверх руки).*
Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй *(повтор 4-5 раз).*
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

Комплекс 14 «Превращения» (2-3 неделя)

«Змея» *(лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).*«Крокодил» *(лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).*«Панда» *(лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).*«Обезьянка» *(лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).*«Жираф» *(стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы*

сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

АПРЕЛЬ

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить *(делаем вращения).*
Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.
Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (*игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).*

Комплекс 15 «Спортсмены» (1-2 неделя)
«Штангисты» *(лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).*
«Футболисты» *(лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).*
«Гребцы» *(сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).*
«Велосипедисты» *(лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).*
«Яхтсмены» *(лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).*
«Борцы» — дыхательное упражнение *(сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).*

Комплекс 16 (3-4 неделя)
Встало солнышко с утра *(соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх).* Детям тоже встать пора! *(Разводим руки в стороны).*
Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем *(Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).*
Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики *(Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).*
Солнечные, не простые, зато скачут как живые*:(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).*
По лобику к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,
И даже по коленкам! *(Легко постукиваем кончиками пальцев),*
Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали *(хлопаем в ладошки, хватаем),*
Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! *(Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).*

МАЙ

Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.
Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.
Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

Комплекс 17 (1-2 неделя)

«Покувыркаемся в траве» *(лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).*
«Солнце встает» *(сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).*
«Радуга» *(сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).*
«Бабочка» *(сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)*
«Солнечные капельки» *(сидя, глаза закрыты, подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).*
«Зевота»-дыхательное упражнение (*сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).*

Комплекс 18 «Насекомые» (3-4 неделя)

«Стрекоза» *(лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)*
«Кузнечик» *(лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).*
«Паутинка» — дыхательное упражнение *(Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).*
«Паучок» *(сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).*
«Скорпиончик» *(лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).*
Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.
Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!
Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)

РАЗМИНКА В ПОСТЕЛИ И САМОМАССАЖ

Дети, лежа в постели на спине, откинув одеяла, выполняют 5—б упражнений общеразвивающего характера. После выполнения упражнения в постели дети по указанию встают и выполняют в разном темпе несколько движений (ходьба на месте, ходьба обычным, скрестным, гимнастическим шагом, по массажным коврикам, постепенно переходящая в бег). Затем все переходят из спальни в групповую комнату, которая должна быть хорошо проветрена, температура воздуха 19—17°С. В групповой комнате дети под музыку выполняют произвольные танцевальные, музыкально-ритмические и другие движения. Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

ГИМНАСТИКА ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА

Состоит из 3—б имитационных упражнений. Дети подражают движениям птиц, животных, растений, создают различные образы («лыжник», «конькобежец», «гимнаст», «петрушка», «цветок» и т. д.)

ПРОБЕЖКИ ПО МАССАЖНЫМ ДОРОЖКАМ

Эти упражнения сочетаются с контрастными воздушными ваннами и проводится не менее двух раз в неделю по 5—7 мин. Массажную дорожку составляют из пособий и предметов, способствующих массажу стопы (ребристая доска, резиновые коврики, кольца с шипами и др). Вначале дети идут в быстром темпе по дорожке и плавно переходят на бег, бегут в среднем темпе 1—1,5 мин и переходят на спокойную ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого детям предлагается непрерывный бег в течение
2—3 мин, который заканчивается спокойной ходьбой по массажной дорожке. Дети занимаются в одних трусиках, босиком.

В результате грамотного выполнения комплекса гимнастики после сна создается оптимальная возбудимость нервной системы, улучшается работа сердца, увеличивается кровообращение и дыхание. После хорошей гимнастики исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, настроение и самочувствие ребёнка.

*Методика проведения и основы руководства гимнастикой после сна.*Длительность гимнастики после дневного сна может быть от нескольких минут (минимально 7-15 минут) до нескольких десятков минут.

Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья и индивидуальными биологическими ритмами организма. Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики. Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя бодрым, энергичным, в хорошем настроении и самочувствии, значит, нагрузка была близкой к оптимальной.

Закаливание организма можно осуществлять только при отсутствии воспалительных процессов. В противном случае закаливающие процедуры могут спровоцировать обострение заболеваний. В качестве закаливающих процедур чаще всего используются:

• Действие солнечных лучей;

• Действие холодного воздуха;

• Действие холодной воды (обтирания, обширное умывание).

Закаливающие процедуры можно использовать по отдельности или в комплексе друг с другом.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. п. Главное правило — исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели — около 2—3 минут.

Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей — положением головы, спины, плеч, рук. Длительность части гимнастики — 2—3 минуты.

Далее дети выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также такие упражнения хатха-йоги («Кошечка», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др.). Они выполняются в течение 2—3 минут.

Затем можно выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5—1 до 5—7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12—15 минут.

Важно проводить в игровой форме все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, одновременно решается несколько задач: укрепление здоровья детей, развитие у них двигательного воображения, формирование осмысленной моторики. А главное — все это доставляет детям огромное удовольствие.

Примерные комплексы гимнастики после сна
для детей старшего возраста.
Комплекс № 1
Лежа на кровати

Звучит тихая мелодичная музыка.

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное их выпрямление.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Стоя возле кровати.

1. Повороты головы вправо, влево – 5-6 раз
2. Ходьба в игровую комнату через массажную дорожку.

Массажная дорожка до ковра.

1. Ребристая доска – ходьба
2. Брусочки (6 штук) – перешагивание
3. Влажный коврик – ходьба
4. Сухой коврик – семенящий шаг

Упражнения, формирующие правильную осанку.

1.и. п – о. с. Руки перед грудью. В: с напряжением, рывками, руки разводятся в стороны, поднять вверх, опустить вниз (3 раза)

2.и.п. – о. с. Руки вдоль тела. В: 1 – медленно поднять руки вперед и вверх, сцепив их над головой, подняться на носочки и прогнуть спину; 2 – вернуться в и. п. (3 раза)

3.и.п. – о. с. Руки в стороны. В: поднять согнутую в колене ногу с одновременным подъёмом рук вверх (носочек тянем, спина прямая) (5-6 раз на каждую ногу)

4.и. п. – о. с. активное вытяжение. Спина прямая, руки над головой в замке.

Ходить с напряженно вытянутой спиной на носочках. (1-2 мин.)

Игра с упражнением на дыхание.

«Пузырь»

Надувайся пузырь, раздувайся большой. – взявшись за руки, расходятся Оставайся такой и не лопайся. – остановились, глубокий вдох носом

«Пу–у-у-у-у» - медленно соединяются со звуком «ш-ш-ш-ш»

Водные процедуры Умывание прохладной водой.

Комплекс № 2

Лежа на кровати

Звучит медленная музыка.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю – Всех я вас приветствую.

Пальчиками правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Сидя на кровати.

1. «Поиграем с носиком»

В: вдох носом, зажимаем нос, выдох, губы трубочкой (5 – 6 раз)

2. Игра «мыльный пузырь»

В: 1 – делаем медленный вдох носом «надуваем пузырь», одновременно поднимаемся с кровати, руки разводим в стороны; 2 – бух «сдулся пузырь» сели на койку (5 – 6 раз)

Массажная дорожка.

Выходим в игровую комнату через массажную дорожку.

1. Пуговичный коврик - ходьба
2. Влажный коврик - ходьба
3. Ребристая доска - ходьба
4. Канат ходьба боком, приставным шагом

В группе

Музыкально - ритмические движения.

Сюжетный танец «Вместе весело шагать»

Самомассаж

Мы массируем ладошки - потирание ладошек

Щеки, голову немножко – пальчики пробегают по щекам и голове

Ушки тоже мы погладим - потирание уха вверх-вниз

А потом мы их потянем – потягивание уха вперед

Все немножко разомнем – пальцы пробегают по телу сверху вниз И спокойно все вздохнем - вдох – выдох.

Водные процедуры

Умывание прохладной водой.

Комплекс № 3

Лежа на кровати

1. «Глазки просыпаются» Наши глазки открываются Все ребятки просыпаются.

(Поочередно хлопают то одним, то другим глазом, потом двумя вместе)

2. «Пальчики гуляют» (5 – 6 раз)

Пальчики спрятались в домик - сжимаем кулаки

Пальчики выбежали гулять - пальцы выпрямляются

3. «Потянулись ручки»

Руки поднимаются вверх – потянулись – опустили (5 – 6 раз)

4. «Проснулись ножки»

Поочередно поднимаем ноги вверх.

Сидя на кровати.

Упражнения на дыхание «Подражание»

И. п.: сидя на кровати, глубокий вдох, на выдохе произносим звуковые упражнения:

- подуем на одуванчик «фу-фу-фу-фу»
- кричат гуси «га-га-га»
- мяукает кошечка «мяу-мяу»
- кричит ворона «кар-кар»

Стоя возле кровати.

Самомассаж

Мы массируем ладошки - потирание ладошек

Щеки, голову немножко – пальчики пробегают по щекам и голове

Ушки тоже мы погладим - потирание уха вверх-вниз

А потом мы их потянем – потягивание уха вперед

Все немножко разомнем – пальцы пробегают по телу сверху вниз И спокойно все вздохнем - вдох – выдох.

Массажная дорожка *Выход в игровую комнату:*

- ребристая доска
- массажные коврики

В группе

Ходьба с коррекцией стопы: жираф, бегемот, лиса, медведь (по 15 сек)

Стоя возле стульчиков

Имитационные движения со звукопроизношением.

1. «Медведь устал и пыхтит»

И. п.: 1 - стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки в стороны – вдох; 2 – наклон вперед со звукопроизношением «пых-пых» (5 – 6 раз)

2. «Рычит медведь»

И. п.: стоя, руки возле груди, пальцы раскрыты – вдох; выдох с произношение «р-р-р» (5- 6 раз)

3. «Мишка рассердился»

Топает ногами (2 раза по 10 сек.)

5.«Бросает шишку»

В.: «шишку поднимает» - наклон вперед

«и далеко бросает» - имитация метания (5 раз каждой рукой)

Пальчиковая гимнастика «Детки»

Раз – два – три – четыре – пять!

Будем пальчики считать –

Крепкие, дружные, все такие нужные…

Поднять кисть руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого. Тише – тише, не шумите, Наших деток не дудите!

Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать.

Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове «вставать» - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Упражнение выполняется вначале одной рукой, затем другой.

Водные процедуры.

Умывание прохладной водой. Обтирание влажным полотенцем всего тела, а затем растирание сухим полотенцем.

Комплекс № 4

Лежа на кровати

Звучит медленная музыка.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю – Всех я вас приветствую.

Пальчиками правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Сидя на кровати.

1.Игра «Покажи, что назову»

Дети должны дотронуться до тех частей тела, которые называет педагог.

Педагог быстро называет – колени, уши, руки, глаза и т. д.

2.Игра «мыльный пузырь»

В: 1 – делаем медленный вдох носом «надуваем пузырь», одновременно поднимаемся с кровати, руки разводим в стороны; 2 – бух «сдулся пузырь» сели на койку (5 – 6 раз)

В группе.

1. Игра «Затейник» (5 – 6 раз)

Фигуры показывает педагог, выбирая разное положение рук, ног, тела.

Пальчиковая гимнастика (мелкая моторика рук)

Упражнения с теннисным шариком.

Самомассаж Упражнения с мячиком ежиком (3 – 4 упражнения)

Упражнения для формирования правильной осанки. 1.«Рыбка»

Лежа на груди, прогибание в спине, поднимая вытянутые руки и ноги вверх.

2. «Велосипед» Лежа на спине, подняв ноги, попеременно сгибать и разгибать их, подражая движением ног велосипеду.

3. «Зайчики» Надо присесть на всей ступне, сгибая руки к плечам, ладонями вперед, прижимая локти к туловищу и сводя лопатки.

Дыхательная гимнастика

1.«Воздушный шар» (3 – 4 раза) Дети изображают воздушный шарик, который медленно надувается – вдох, и держит воздух, при этом воздушные

шарики у всех разные. По команде «Бух», «шарики сдуваются» - дети медленно выпускают воздух и приседают.

Водные процедуры.

Умывание прохладной водой. Обтирание влажным полотенцем всего тела, а затем растирание сухим полотенцем.

Примерные комплексы гимнастики после сна для детей младшего и среднего возраста.

Комплекс № 1

Лежа на кровати

1. «Глазки просыпаются»

Наши глазки открываются

Все ребятки просыпаются.

(Поочередно хлопают то одним, то другим глазом, потом двумя вместе)

2. «Пальчики гуляют» (3 – 4 раз)

Пальчики спрятались в домик - сжимаем кулаки

Пальчики выбежали гулять - пальцы выпрямляются

3. «Потянулись ручки»

Руки поднимаются вверх – потянулись – опустили (3 – 4 раз)

4. «Проснулись ножки»

Поочередно поднимаем ноги вверх.

Сидя на кровати.

1. «Поиграем с носиком»

В: вдох носом, зажимаем нос, выдох, губы трубочкой (3 – 4 раз)

2. Игра «мыльный пузырь»

В: 1 – делаем медленный вдох носом «надуваем пузырь», одновременно поднимаемся с кровати, руки разводим в стороны; 2 – бух «сдулся пузырь» сели на койку (3 – 4 раз)

Массажная дорожка

Выходим в игровую комнату через массажную дорожку.

1. Пуговичный коврик - ходьба
2. Влажный коврик - ходьба
3. Ребристая доска - ходьба
4. Дуга -подлезание

В группе Ходьба с коррекцией стопы: жираф, бегемот, лиса, медведь (по 10 сек)

Стоя возле стульчиков

Имитационные движения со звукопроизношением.

1. «Медведь устал и пыхтит»

И. п.: 1 - стоя на месте, ноги на ширине плеч, руки в стороны – вдох; 2 – наклон вперед со звукопроизношением «пых-пых» (3 – 4 раз)

2. «Рычит медведь»

И. п.: стоя, руки возле груди, пальцы раскрыты – вдох; выдох с произношение «р-р-р» (3 - 4 раз)

3. «Мишка рассердился»

Топает ногами (2 раза по 10 сек.)

5.«Бросает шишку»

В.: «шишку поднимает» - наклон вперед

«и далеко бросает» - имитация метания (3 раз каждой рукой)

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Звучит медленная музыка.

Здравствуй, солнце золотое! - тянутся руками вверх

Здравствуй, небо голубое! - сгибание и разгибание пальчиков

Здравствуй, вольный ветерок! - свободное движение ладошками

Здравствуй, маленький дубок! - хлопают в ладоши Мы живем в одном краю – - пальчики в замок Всех я вас приветствую.

Водные процедуры

Умывание прохладной водой.

Комплекс № 2

Звучит тихая мелодичная музыка.

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное их выпрямление.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Сидя на кровати.

Упражнения на дыхание «Подражание»

И. п.: сидя на кровати, глубокий вдох, на выдохе произносим звуковые упражнения:

- подуем на одуванчик «фу-фу-фу-фу»
- кричат гуси «га-га-га»
- мяукает кошечка «мяу-мяу»
- кричит ворона «кар-кар»

Стоя возле кровати

Пальчиковая гимнастика

«Детки» Раз – два – три – четыре – пять!

Будем пальчики считать –

Крепкие, дружные, все такие нужные…

Поднять кисть руки вверх, широко раздвинуть пальцы. Поочередно сгибать их в кулачок, начиная с большого. Тише – тише, не шумите, Наших деток не дудите!

Птички станут щебетать, Будут пальчики вставать.

Раскачивать кулачок вверх-вниз по ритмике стихотворных строк, а на слове «вставать» - открыть кулачок, широко раздвинув пальцы. Упражнение выполняется вначале одной рукой, затем другой.

Массажная дорожка.

Выходим в игровую комнату через массажную дорожку.

3. Пуговичный коврик - ходьба
4. Влажный коврик - ходьба
5. Ребристая доска - ходьба
6. Канат ходьба боком, приставным шагом

В группе

Музыкально – ритмические (пластика) движения.

Сюжетный танец « Белые кораблики»

Игра с упражнением на дыхание.

«Пузырь»

Надувайся пузырь, раздувайся большой. – взявшись за руки, расходятся Оставайся такой и не лопайся.– остановились, глубокий вдох носом «Пу –у-у-у-у» - медленно соединяются со звуком «ш-ш-ш-ш»

Водные процедуры

Умывание прохладной водой.

Комплекс № 3

Звучит тихая мелодичная музыка.

6. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
7. Разведение и сгибание рук.
8. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное их выпрямление.
9. Поднимание и опускание обеих ног.
10. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

Стоя возле кровати.

1. «Любим всех» - вдох, руки в сторону ; «любим себя» - выдох, крепко обнимаем себя.
2. Ходьба в игровую комнату через массажную дорожку.

Массажная дорожка до ковра.

1. Ребристая доска – ходьба
2. Брусочки (6 штук) – перешагивание
3. Влажный коврик – ходьба
4. Сухой коврик – семенящий шаг

Сюжетная гимнастика.

Мы топаем ногами - маршируют на месте
Мы хлопаем руками – хлопают в ладоши
Качаем головой – наклоны головы влево-вправо
Мы руки поднимаем – руки вверх
Мы руки опускаем - руки вниз
Мы дружно приседаем, раз присели, два присели - приседания
Мы руки подаем - берутся за руки
И бегаем кругом - медленный бег на носочках, взявшись за руки

Игра с упражнением на дыхание.

«Пузырь»

Надувайся пузырь, раздувайся большой. – взявшись за руки, расходятся Оставайся такой и не лопайся.– остановились, глубокий вдох носом «Пу –у-у-у-у» - медленно соединяются со звуком «ш-ш-ш-ш»

Водные процедуры

Умывание прохладной водой.

Комплекс № 4

Лежа на кровати

Звучит медленная музыка.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое! - тянутся руками вверх

Здравствуй, небо голубое! - сгибание и разгибание пальчиков

Здравствуй, вольный ветерок! - свободное движение ладошками

Здравствуй, маленький дубок! - хлопают в ладоши Мы живем в одном краю – - пальчики в замок Всех я вас приветствую.

Сидя на кровати.

7. «Поиграем с носиком»

В: вдох носом, зажимаем нос, выдох, губы трубочкой (3 – 4 раз)

8. Игра «мыльный пузырь»

В: 1 – делаем медленный вдох носом «надуваем пузырь», одновременно поднимаемся с кровати, руки разводим в стороны; 2 – бух «сдулся пузырь» сели на койку (3 – 4 раз)

Массажная дорожка.

Выходим в игровую комнату через массажную дорожку.

5. Пуговичный коврик - ходьба
6. Влажный коврик - ходьба
9. Ребристая доска - ходьба
10. Канат ходьба боком, приставным шагом

В группе

Музыкально - ритмические движения.

Сюжетный танец «Антошка»

Самомассаж

Мы массируем ладошки - потирание ладошек

Щеки, голову немножко – пальчики пробегают по щекам и голове

Ушки тоже мы погладим - потирание уха вверх-вниз

А потом мы их потянем – потягивание уха вперед

Все немножко разомнем – пальцы пробегают по телу сверху вниз И спокойно все вздохнем - вдох – выдох.

Водные процедуры

Умывание прохладной водой

Комплекс № 5

1. «Глазки просыпаются»

Наши глазки открываются Все ребятки просыпаются.

(Поочередно хлопают то одним, то другим глазом, потом двумя вместе)

2. «Пальчики гуляют» (3 – 4 раз)

Пальчики спрятались в домик - сжимаем кулаки

Пальчики выбежали гулять - пальцы выпрямляются

3. «Потянулись ручки»

Руки поднимаются вверх – потянулись – опустили (3 – 4 раз)

4. «Проснулись ножки»

Поочередно поднимаем ноги вверх.

Сидя на кровати.

Упражнения на дыхание «Подражание»

И. п.: сидя на кровати, глубокий вдох, на выдохе произносим звуковые упражнения:

- подуем на одуванчик «фу-фу-фу-фу»
- кричат гуси «га-га-га»
- мяукает кошечка «мяу-мяу»
- кричит ворона «кар-кар»

Стоя возле кровати.

Самомассаж

Мы массируем ладошки - потирание ладошек

Щеки, голову немножко – пальчики пробегают по щекам и голове

Ушки тоже мы погладим - потирание уха вверх-вниз

А потом мы их потянем – потягивание уха вперед

Все немножко разомнем – пальцы пробегают по телу сверху вниз И спокойно все вздохнем - вдох – выдох.

Массажная дорожка *Выход в игровую комнату:*

- ребристая доска
- массажные коврики

В группе

Ходьба с коррекцией стопы: жираф, бегемот, лиса, медведь (по 10 сек)

Комплекс № 6

Лежа на кровати

Звучит медленная музыка.

Пальчиковая гимнастика «Здравствуй»

Здравствуй, солнце золотое!

Здравствуй, небо голубое!

Здравствуй, вольный ветерок!

Здравствуй, маленький дубок! Мы живем в одном краю – Всех я вас приветствую.

Пальчиками правой руки по очереди «здороваются» с пальчиками левой руки, похлопывая друг друга кончиками.

Сидя на кровати.

1.Игра «Покажи, что назову»

Дети должны дотронуться до тех частей тела, которые называет педагог.

Педагог быстро называет – колени, уши, руки, глаза и т. д.

2.Игра «мыльный пузырь»

В: 1 – делаем медленный вдох носом «надуваем пузырь», одновременно поднимаемся с кровати, руки разводим в стороны; 2 – бух «сдулся пузырь» сели на койку (3 – 4 раз)

В группе.

2.Игра «Затейник» (4 – 5 раз)

Фигуры показывает педагог, выбирая разное положение рук, ног, тела.

Пальчиковая гимнастика (мелкая моторика рук)

Упражнения с теннисным шариком.

Самомассаж

Упражнения с мячиком ежиком (3 – 4 упражнения)

Упражнения для формирования правильной осанки.

4.«Кошечка просыпается» (3 – 4 раза)

И. п.: сидя на коленях, обнимая руками колени, голова лежит на коленях.

В.: 1 – поднимаемся на колени, спина прогибается слегка, руки в стороны;

2 – и. п. 2. «Точит когти» (3 – 4 раза)

И. п.: сидя на коленях, спина прямая, руки на коленях. В.: 1 - поднимаемся на колени, руки выставляются вперед, пальцы раскрыты и сжимаются – выпрямляются, одновременно произносят «мяу-мяу»; 2 – и. п.

3. «Виляет хвостом»

И. п.: стоя на четвереньках. Выполняют движение влево - вправо.

Дыхательная гимнастика

2.«Воздушный шар» (3 – 4 раза)

Дети изображают воздушный шарик, который медленно надувается – вдох, и держит воздух, при этом воздушные шарики у всех разные. По команде «Бух», «шарики сдуваются» - дети медленно выпускают воздух и приседают.

Водные процедуры.

Умывание прохладной водой.

Литература.

1.Анисимова Т. Г., Ульянова С.А. Формирование правильной осанки. Коррекция плоскостопия у дошкольников, занятия. – изд. «Учитель», 2017.

2.Коновалова Н.Г., Корниенко Л. В. Дыхательная гимнастика для детей дошкольного возраста. – изд. «Учитель», 2017.

3.Недовесова Н.П. Профилактика и коррекция плоскостопия у детей. – СПб.: Детство-Пресс, 2014.

4.Пензулаева Л.И Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. М.: Мозаика-Синтез, 2015

5.Подольская Е.И. Профилактика плоскостопия и нарушения осанки у старших дошкольников. – М.: «Издательство Скрипторий 2003», 2009.

6.Рунова М.А. Двигательная активность ребенка в детском саду: Пособие для педагогов дошкольных учреждений. – М.: Мозаика-Синтез, 2000. – 256с

7.Стрельникова А.Н. Дыхательная гимнастика

8.Харченко Х.Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. . – СПб.: Детство-Пресс, 2011.

9.Чеменева А. А., Есина Л. Комплексы профилактической гимнастики для детей 5-7 лет (опорно-двигательный аппарат)