

Консультация для педагогов

Тема «Упражнения для гимнастики после дневного сна»



Подготовила: инструктор по физической культуре
Нягинен Ю.В.
ГБДОУ детский сад № 108 Невского района

г. Санкт-Петербург
2015г

Упражнения для гимнастики после дневного сна

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА Добрый день!

Скорей проснись!

Солнцу шире улыбнись!

Таковыми словами приветствуем просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности после сна, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает оздоровительно-закаливающий эффект.

Гимнастика после сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют комплексы, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации.

Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

Гимнастика после сна (комплекс № 1)

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п. — лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (*то носком, то пяткой*), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра «*Зима и лето*» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п. — лёжа на спине, на сигнал «*Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая,

что им холодно. На сигнал «*Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. (3-4раз)

- Самомассаж ладоней (*«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»*) И.п. — сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями *«умыть»* лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п. — сидя на стульчиках. *«Согреем наши ножки»*. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. — сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. — сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (*круг, квадрат, треугольник*). (6-8 раз) — И.п. — то же, ноги — ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. — узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

- *«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь»* (наклоны вперед)
- *«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь»* (действия в соответствии с текстом)
- *«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!»* (повороты туловища-руки на поясе).
- *«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу»* (ходьба на месте)
- *«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два»* (повороты туловища)
- *«Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать»* (действия в соответствии с текстом)
- *«Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»* (наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 2)

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: -лѐ жа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (*не поднимая головы*), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п. — лѐ жа на животе, руки — вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «*Зима и лето*» И.п.: лѐ жа на спине. На сигнал «*Зима*» — дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «*Лето!*» — раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (*босиком*)

«На огород мы наш пойдѐ м.

Овощей там наберѐ м».

- (*Ходьба на носках*)

«Дорога коротка, узка.

Идѐ м, ступая мы с носка!

- (*Приставной шаг боком с «пружинкой»*)

«По бордюру мы идѐ м

Приседаем мы на нѐ м»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» — Посреди двора золотая голова.

И.п. — о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» — За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п. — стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» — «Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п. — с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко — под кустом картошка.

И.п. — лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Гимнастика после сна (комплекс № 3)

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур!. мур- мур-мур!

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур!. мур- мур-мур!

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (*Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше*).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (*Громко мяукают и убегают на стульчики*)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п. — сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая **«щепоточку»**, и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- **«Поза сердитой кошки»** И.п. — встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник. (*10-15 секунд*)
- **«Поза доброй кошки»** И.п. — то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (*10-15 секунд*)
- **«Хвостик»** И.п. — то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как **«кошечка»** вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- **«Кошка- царапушка»**. И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос — кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (*ф-ф-ф-..*). — выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
- Массаж спины **«Дождик»**

Дождик бегаёт по крыше — Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше — Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите — Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите — Бом-бом, бом-бом! (*постукивание пальчиками*)

- Почитайте, поиграйте — Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (*поколачивание кулачками*)

- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками*)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 4)

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

И.п. — лё жа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (*то носком, то пяткой*), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра *«Зима и лето»*. (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п. — лё жа на спине. На сигнал *«Зима!»* дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *«Лето!»* дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание *«Тропинка»*. По команде воспитателя *«тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде *«Кочка»*, дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово *«Кочки»*, дети приседают, положив руки на голову.

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (*4-5 раз*)
- *«Весёлые ножки»*: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (*4-5- раз*)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты (*«лапки»*). *«Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки»*. – Прыжки вперед-назад *«Прыг-*

скок, прыг-скок- — Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенё к Всех построил по порядку Стал показывать зарядку — Шаг на месте «раз, шагают все на месте. — Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть.

Встать. «Три!» Присели, дружно встали! — Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» — Выпрямиться. «На четыре потянулись» — Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» — Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 5)

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. — лё жа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. *(тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)*

- **«Отдыхаем»** И.п. — лё жа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг — **«карусель»**. На слова «Еле-еле

эле-эле завертелись карусели» — все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова **«А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом! — все бегут, на слова «Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»** — дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и опустить вниз)*

- Вот в окошко посмотрели

И все друженько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд*)

- Дружно сделаем наклон

И все спиночку прогнёт м (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой*)

- Вправо обруч повернёт м, влево обруч повернёт м (*повороты вправо, влево обручем*)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (*продеть обруч сверху вниз*)

- Ручками его возьмёт м, ножками перешагнёт м (*держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги*)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него*)

4. Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- Встать друг за другом *«паровозиком»*,

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите- Постукивание пальчиками

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками

Бом! Бом! Бом! А уйду — тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 6)

1. Гимнастика в постели.

И.п. — ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (*не поднимая голову*), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь

макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п. — лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме
Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «**Лыжник**»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут
- «**Дерево**»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

- «**Птица**»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

- **«Будут на зиму дрова»:** встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла *(улыбаться)*

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»)

- Но солнце припечёт т слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс №7)

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. — лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п. — лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (*Ходьба по кругу*)

- Сколько здесь вокруг чудес! (*Развести руки в стороны*)

- Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё*).

— Слева ёлка на нас глядит (*Отвести руку влево и проследить за ней взглядом*) — Снежинки в небе кружатся, (*Дважды «фонарики» и посмотреть вверх*) — На землю красиво ложатся. (*Кружась, присесть*). —

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (*Прыжки на 2-х ногах на месте*).

- Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (*Руки на поясе, наклоны в стороны*) — Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! (*Медленно присесть, прятаться*) — Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (*Имитировать сон*) — Прилетают снегири, ух, красивые, они! (*Имитировать полёт птиц*) — В лесу красота и покой (*Развести руки в стороны*) — Вот только холодно зимой (*Обхватить руками плечи*)

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова): — Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёчки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загрибок.

- А теперь уже, гляди

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

Гимнастика после сна (комплекс № 8)

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. — И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (*левую*) руку вверх, тянуться, отпустить, (*то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой*).

- Отдыхаем! — И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелё ную траву.

Только скажешь ему: **«Но!»**

Понесётся он легко. (*Конь*)

2. Физминутка «Цок-цок-цок» (2-3 мин)

Громко цокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (*Поскоки друг за другом*)

Цок — копытца жеребёнка (*Топнуть правой ногой*) Цок — каблук о доске звонко (*Топнуть левой ногой*) Понеслись, лишь пол клубится (*«Моталочка» руками*) Всем пришлось посторониться (*Попятиться на пятках назад*)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- **«Почки-листочки»** И.п. — поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак — **«почки»** разжать кулаками — **«распустились листочки»**. Поднять руки вверх и повторить то же самое;
- Наклоны в стороны;
- **«Кустик дерева»** И.п. — стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;
- **«Где берёзка, где рябина?»** И.п. — ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
- **«Достань веточку»**: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.*

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
- Ходьба с разными положениями стоп — на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 9)

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить. (то же самое — поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).
- Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

- Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо-влево с отведением цветка в сторону)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)
- Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

- Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой — раз, левой — раз,

Посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)
- **«Весёлые ножки»:** выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после сна (комплекс № 10)

1. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. **«Потягушки»:** прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
2. И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.
3. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в **«крылышках»;** задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз
4. И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
5. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.
6. И.п.: основная стойка. **«Птицы летят»:** 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
7. И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. **«Зайчики»:** невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.
8. Упражнение дыхательной гимнастики **«Корова мычит»:** на длительном выдохе произносить **«му-у-у-у»**, вдох; повторить несколько раз.

Гимнастика после сна (комплекс №11)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну

- сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в **«крылышки»**; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
 - И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз. И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. **«Ванька-встанька»**: покачивания из стороны в сторону.
 - И.п.: основная стойка. **«Сбор яблок»**: поднять руки вперед-вверх, встать на носки, потянуться (**«сорвать яблоко»**) — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить (**«положить яблоко в корзину»**) — выдох. Повторить 5-6 раз.
 - И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. **«Воробей»**: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.
 - Упражнение дыхательной гимнастики **«Поиграть с голубями»**: на длительном выдохе — **«гули-гули-гули»**, затем резко — **«кыш!»**. Повторить несколько раз.

Гимнастика после сна (комплекс №12)

- И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.
- И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (*вдох*); 2 — поднять голову (*выдох*), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
- И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.
- И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в **«крылышки»**; руки за голову (*ладони на затылке*); руки в **«крылышки»**; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- И.п.: то же. 1 — сделать широкие **«крылышки»** на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.
- «Гусеница»**. И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы

вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. **«Флюгер»**. И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе (**«стрелочка»**). 1 — медленно повернуть корпус на 90°, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.
8. Упражнение дыхательной гимнастики **«Паровоз»**: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: **«Чух-чух-чух-чух»** (20-30 сек).

Гимнастика после сна (комплекс №13)

1. И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.
2. И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. **«Велосипед»**: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя **«велосипедные»** движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.
4. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
5. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45°, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.
6. И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. **«Качалочка»**: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.
7. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. **«Месяц»**: 1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.
8. Упражнение дыхательной гимнастики **«Петух»**: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить **«Ку-ка-ре-ку»** (4-5 раз).

Гимнастика после сна (комплекс № 14) И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

1. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 45°; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.
2. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
3. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
4. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «*рисую*» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.
5. И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «*Бокс*»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «*бокс*» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.
6. И.п.: основная стойка, руки на поясе. «*Любопытные ребята*»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.
7. Упражнение дыхательной гимнастики «*Гуси шипят*». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (*в спине прогнуться, смотреть вперед*) — медленный выдох на звуке «*Ш-ш-ш*». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Гимнастика после сна (комплекс № 15)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.
2. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. **«Рыбка»**. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание **«брассом»**. 3 раза по 20 секунд.
4. И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (**4 раза**). Повторить на другом боку.
5. И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. **«Мы растем»**: соединить руки в **«замок»**, поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
6. **«Мельница»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.
7. **«Мишка косолапый»**: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.
8. Упражнение дыхательной гимнастики **«Насос»**. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (*при выпрямлении*) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука **«С-с-с»** (*руки скользят вдоль туловища*) — 6-8 раз.

Гимнастика после сна (комплекс № 16)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
2. **«Уточка»**. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
3. И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — **«горизонтальные ножницы»**, 3 раза по 15 секунд.
4. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в **«крылышки»**, в стороны, за голову, в **«крылышки»**, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в **«крылышки»**, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз. И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.
6. **«Цапля»**. И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

7. Упражнение дыхательной гимнастики **«Старт космического корабля»**: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10, 9, 8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова **«пуск!»**, выдох был свободный, нескованный.

Гимнастика после сна (комплекс №17)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.
2. И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.
3. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в **«крылышки»**, ногами — **«кроль»** на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.
4. И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.
5. **«Кошечка»**. И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — **«кошечка сердится»**; поднять голову, спину прогнуть — **«кошечка ласковая»**. Повторить 5 раз.
6. **«Тростинка»**. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым **«замочком»**. Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (*делать круговые вращения верхней частью туловища*). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.
7. **«Цирковые лошадки»**. И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.
8. Упражнение дыхательной гимнастики **«Шар лопнул»**. И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке **«ш-ш-ш-ш»** (4-5 раз).

Гимнастика после сна (комплекс № 18)

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2. И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в *«крылышках»*; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
3. И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.
4. И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
5. И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в *«крылышки»*, сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.
6. И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.
7. *«Елочка»*. И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.
8. Упражнение дыхательной гимнастики *«Дровосек»*. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением *«Ух-х-х»* (5-6 раз).

Литература

1. Т.Е.Харченко «Бодрящая гимнастика для дошкольников» - Детство-пресс, 2015.
2. О.М.Литвинова, С.В. Лесина «Оздоровительная гимнастика» Комплексы упражнений и игр по профилактике плоскостопия и нарушений осанки у детей - Издательство «Учитель», 2012.
3. Т.Г.Анисимова, С.А.Ульянова «Формирование правильной осанки и коррекция плоскостопия у дошкольников» - Издательство «Учитель», 2013.
4. Котенька-коток. Стишки, потешки, прибаутки. – Олма-пресс. Образование, 2003.

