

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

ПОСЛЕ СНА

В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

«Умельцы»

МАДОУ 277

Составила воспитатель

1 категории: Бабошина Т.Ю

Красноярск 2023 г.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1

«Прогулка в лес»

I. В кроватках

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

II. Возле кроваток

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

И.п.: о.с.. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть. б.

«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №2

Лепим Буратино (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка. (Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

«Лепим уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«Лепим руки». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладит! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим пальчики на руках». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим ноги». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Веселый Буратино». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раз

Ходьба по тропе «здоровья».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 3

«Веселые ребята» (с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в

и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 4

Ходьба по тропе «здоровья».

1. В кроватках

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

Потягивание, вернуться в 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.

2. Возле кроваток

5. «Мячик». И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

3. Дыхательное упражнение

6. «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.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 5

«Забавные художники» (с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. **«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Дыхательные упражнения:

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8

одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здоровья».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6

«Готовимся к рисованию» (с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

«С пробуждением, ручки».

Ручки мы к груди поднимем, Ну-ка, поиграем с ними.

Потрясём получше –С пробуждением, ручки!

«Моем руки».

Детки любят мыть ладошки И без мыла, понарошку.

Если вместе их сложить, Ручка ручку будет мыть.

«Вытираем насухо».

Ручкам надо умываться, Полотенцем вытираться.

Им лениться не даем — Сильно друг о дружку трем.

«Просыпайтесь, пальчики». Сделаем подсолнухи, Из ладошек солнышки.

Каждый пальчик тянем, Пусть светлее станет!

«Сильные пальчики». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«Неутомимые пальчики». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«Посмотрите на нас». Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«Играем с ноготками». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«Моем всю руку». Ладонь правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке. **«Устали руки».** Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз.

Повторить четыре раза.

«Руки отдыхают». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 9

Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют дыхательные упражнения. Ходьба по тропе «здоровья».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7

«Какие мы красивые!» (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Было тихо в спальне, Но ребятки встали. Глазки открывайте, И играть давайте.

Раздвигаем шторы, Вот и полдник скоро!

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Ходжение по оздоровительной дорожке.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 10

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8

«В гостях у солнышка» (с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Игрет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте Зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на Подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть.

Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают с кроватей.)

«Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в у., п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

«Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Указание: при повороте руками не помогать.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 11

«Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

«Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА
КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 9

«Великан и мышь»

Тсс! Тихо! Слушайте,
ребята! Жил великан один
когда-то. Во сне вздохнул он,
что есть сил,

И мышь - живую - проглотил! Глубокий вдох всей грудью.

Бедняга прибежал к врачу:

- Я мышку съел! Я не шучу!

Был врач умнейший человек,

Он строго глянул из-под век

- Откройте рот, скажите «А»

Теперь ощущаем бока,

Живот легонечко погладим

Согнем колени и расслабим,

Но с мышкой видимо не

сладим.

Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

Но кошка хитрая была,

И великана обняла

Прошлись по маленькой

дорожке,

Перешагнули через кочки,

Присели. Встали. Убежали.

Но мышка не глупее кошки,

Под кочку спряталась тайком

Они ее везде искали,

Но так найти и не смогли.

Глотательные движения.

Лежа в кровати, дети выполняют
«велосипед».

Поглаживание висков указательным пальцем.

Мимика «строгий взгляд».

Тянут звук а-а-а-а-а.

Щупают себя за бока.

Круговые движения ладонью по
часовой стрелке по животу.

Сгибают и разгибают ноги в коленях.

Дети встают и идут к оздоровительной
дорожке.

Обхватывают себя руками (обнимают)

Идут по оздоровительной дорожке.

Перешагивают через предметы.

Движения в соответствии с текстом.

Присели.

Дыхательные упражнения:

«Свеча». И.п.: о.с., руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты
вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие
пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 10

Чтоб совсем проснуться, Тик-

так, тик-так,

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

Смотри скорей, который час?

Часы велят вставать

сейчас, Чтоб совсем

проснуться, Нужно

потянуться.

Носом вдох, а выдох ртом.

Дышим глубже животом

Чтобы сильным стать и ловким, а выдох – опускают.

Лежа, дети выполняют наклон головы, то

к одному, то к другому плечу.

Руку ко лбу, «смотрят время».

Руки вверх потягивание.

Вдох поднять грудную клетку, выдох опустить. На вдох поднимают живот, н

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Приступаем к тренировке.
Потянули мы носочки,
По коленям три хлопка

Распрямились, потянулись
Руки вверх – потягивание,
А теперь на пол вернулись

Спину тоже разминаем, Взад-
вперед ее сгибаем

Поворот за поворотом
Переходим на дорожку,
Выполняем упражненья,
Для разминки и веселья.

А потом шаги на месте
Выполняем не спеша
Ноги выше поднимаем,
И как цапля, опускаем
Чтоб поймать еду в водице
Надо цапле наклониться
Окончательно проснулись
И друг другу – улыбнулись!
Дыхательное упражнение:

«Вырасту большой». И. п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

Сгибают и разгибают руки к плечам, в
стороны.

Движения по тексту.

Встают около кроватей.
Руки на пояс, наклоны вперед-назад.

Руки на поясе, круговые движения

туловищем и идут по оздоровительной
дорожке.

Упражнения с предметами предложенные
воспитателем.

Ходьба на месте.

Резко поднимают то одну, то другую ногу,
согнутую в колене.

Наклоняются и касаются правой рукой
левой ноги и наоборот.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 11

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Плечики». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 12

«Снежинки»

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Светло – пушистая Снежинка

белая,

Какая чистая,

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

Какая смелая
Дорогой дальнею
Легко проносится,
Не в высь лазурную, На
землю просится.
Но вот кончается,
Дорога дальняя, У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно Земли
касается, ее рассматривают.
Звезда хрустальная. Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое – то
Своей прохладой время стараются удержать ее в воздухе.
Нас охладит она Вата остается у детей на ладони.
Волшебной силою, Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют
Поднимет дух с утра. маховые движения то левой рукой, то правой. Снежинка
белая, Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох Лежит,
качается, животом.
Один лишь ветер с ней Вата лежит на животе, а дети руками и ногами
Смог позабавиться. выполняют движение «ножницы».
Нам не понять судьбы Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее
Звезды – красавицы, в корзиночку воспитателю.
А вот играть нам с ней, Дети идут по оздоровительной
дорожке. Уж очень нравится. Возьмем мы бережно, Свою
снежинку, Положим все ее, В свою корзиночку.
Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять, В
страну холодную.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 13

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И. п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2. Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пингала-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-мм-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка,
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди, Да
смотри – не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.

Хожение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Подуем на плечо». И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

«Цветок распускается». И. п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и .п. (выдох).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 14

Скучать зарядка не дает,
Начинаем просыпаться, И
зарядкой заниматься.
Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три,
Тянем руки высоко,
Дышим плавно и легко Через нос набирают полные легкие
Ноги надо нам размять
Раз, два, три, четыре, пять воздуха и на три счета резкими
Мы как будто побежим,
И ногами зашумим движениями его выпускают. На бок
резко повернулись, Спокойное, ровное дыхание.

До колена дотянулись,
На другой бочок – Носки ног от себя, к себе.

Еще делаем свободно и легко.

Вот в кровати мы размялись, Движение «велосипед».

Тихо, друженько встаем, Лбом касаются колена.

И свободною походкой То же самое. Мы
по спаленке пойдём,

Руки спрятали за спину, Шагают около своих кроватей.

Наклонились три-четыре Наклоны вперед – выпрямитесь. Сели-
встали, сели-встали, По дорожке побежали. Идут по
оздоровительной дорожке.

На дорожке есть преграды,

Будем брать мы
баррикады. Ноги выше
поднимаем, Не спешим, не

отставай. Руки, ноги и
живот,
Скучать зарядка не дает.

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Поезд». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 15

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колени, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину.

Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА №16

«Ребята» (с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 17

«САМОЛЕТ»

1. В кроватках И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,
С ним собрался я в полет.

2. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

2. Возле кроваток

4. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

7.

8. Дыхательное упражнение

«Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

9. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 18

«СНЕГОВИК»

1. В кроватках

Раз и два, раз и два, Лепим мы снеговика. Имитируют лепку снежков

Мы покатаем снежный ком Поочередно проводят по шее справа и слева

Кувырком, кувырком. Проводят пальцами по щекам сверху вниз

Мы его слепили ловко, Растирают указательными пальцами крылья носа
Вместо носа есть морковка. Вместо глазок – угольки, Прикладывают
ладони ко лбу и «kozyрьком» и растирают

Ручки – веточки нашли. Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро. Указательными и средними пальцами растирают
точки перед ушами и за ними

Посмотрите, вот оно! Кладут обе ладони на макушку и покачивают
головой.

Сидя на стульчиках

- «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
- «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

3. Дыхательное упражнение

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 19

1. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

II. Возле кроваток

6. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

III. Дыхательное упражнение

1. 7. «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 20

1. В кроватках

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа 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.

2. Возле кроваток

5.«Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол. И.п.: о.с., Руки на поясе, перекаат с носков на пятки.

III. Дыхательные упражнения .

«Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 21

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II. Возле кроваток

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель». И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. Подыши одной ноздрей

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1.

Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и

подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 22

. I. В кроватках

1. Светит солнышко в окошке, Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши, Очень рады солнышку.

(Дети просыпаются, хлопают в ладоши)

2. Разбудили нос, Разбудили уши.

Разбудили рот, Разбудили глазки

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

II. Возле кроваток

3. Разбудили руки, Разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться

Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

III. Дыхательное упражнение

8. «Ладони». И.п. — встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса. Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать

ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподжны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 23

«КАПЛЯ»

I. В кроватках

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели, Намочились лица.

3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги . Мы их вытирали.

II. Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведём И
все капельки стряхнём.

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4
раза От дождя убежим. 7.

И.п.:о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 24

Зеленеют все опушки,

Зеленеет пруд.

И зеленые лягушки

Песенки поют

Ква-ква-ква-ква

Елка-сноп зеленых свечек

Мох-зеленый пол

И зелененький кузнечик

Песенку завел...

Над зеленой крышей дома

Спит зеленый дуб,

Два зелененьких гнома,

Сели между труб

сорвав зеленый листик,

Шепчет младший гном:

«Видишь? Рыженький лисенок,

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь... Май!»

Старший гном зевает сонно:

«Цыц! Не приставай»

По зелененькой дорожке,

Ходим босиком,

И зеленые листочки

несем

Дети, лежа на спине, отводят поочередно,

то левую, то правую руку в стороны.

Руками изображают елку.

Руками изображают поверхность пола.

Изображают игру на скрипке

Сомкнули руки над головой «крыша»

Закрыли глаза, «спят».

Сели в кровати.

Имитируют срывание листьев.

Дети произносят слова текста шепотом.

Эту строчку говорят вслух. И

Дети зевают, издавая звук а-а-а-а.

Грозят указательным пальцем, встают с

кроватей и выходят в группу.

Ходят по ковру босиком, воспитатель дает

различные задания.

Поднимают вверх» собранные букеты»

и любуются ими. Мы домой

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на

спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми

ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 25

I. В кроватках

1. «Весёлые ручки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.
2. «Весёлые ножки». И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.
3. «Пальчики пляшут». И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.
4. «Нам весело». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.
5. Дыхательные упражнения «Попьем чаю».

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай, носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

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

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь:

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

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

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

III. Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 33

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 26

«ПОЛЕТ НА ЛУНУ»

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую),
и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —
вдох, выдох.

II. Возле кроваток

5. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-рр-». Повт.4-браз.
6. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-браз.
7. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
8. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-бр.
9. «Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Дыхательное упражнение

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 34

I. В кроватках

- 10.«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-браз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 27

«СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»

I. В кроватках

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление)
2. Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)
3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)
4. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками, (Руки на плечах, медленные круговые движения плечами)

5. Проверим чешуйки, (Круговые движения плечами)
6. Расправим плавнички (Провести руками вдоль тела)
7. У рыбки хвостик играет.(Медленные движения пальцами ног или поочередное поднятие)
8. Расправим верхний плавничок, (Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой)
9. А теперь мы – звездочки (Лежа на спине)
10. Раскрылись звездочки (Полное расслабление, руки раскинуты)
- 12.Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

5. Возле кроваток

13. «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

6. Дыхательное упражнение

14. «Послушаем дыхание моря». 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.

7. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 28**«ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»**

1. Спит лисичка, детки спят, Хвостики у всех лежат... (Полное расслабление)
2. Лисья семья проснулась, Заиграла детвора: Коготки повыпускали, (Небольшое напряжение пальцев, расслабление)
3. Лапками помахали, Вот передние играют, (Медленные взмахи руками)
4. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)
5. Хорошо им отдыхать, Задние хотят играть. Тихо-тихо начинают, Коготки все выпускают, (Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног)
6. Плавно, медленно, легонько Лапки кверху поднимают (Спокойное поднятие ног)
7. Лапы кверху поднимают, лапами пинают – Вот как задние играют. (Поочередное поднятие ног, круговые движения ногами)
8. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 36

I. В кровати

9. Надоело хвосту лежать, Надо с ним нам поиграть: На локти и колени встали, Хвостом дружно помахали, (На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо)
10. Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)
11. Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора. (Прогибание спины, имитация лакания молока)
12. Легли лисята на живот, Откинули лапки. Легко лисятам, хорошо, Отдыхают цап-царапки. (Полное расслабление на животе)
13. Лисята шерсткой потрясли, Вздохнули и гулять пошли. (Общее потягивание)

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 29

«Весна»

Мишка вылез из берлоги, Огляделся
на пороге.

Потянулся он со сна К нам опять пришла весна Лежа в кровати
откинуть одеяло в сторону,

Чтоб скорей набраться

сил,

поворот головы вправо, влево

Он ногами покрутил

Почесал медведь за ухом, Руки вверх – потянулись

Повилял слегка хвостом Движение «велосипед»

Имитируют движение медведя Наклонился

взад-вперед, По тексту.

И ногами еле-еле Наклоны из положения лежа. Он
выходит за порог.

По лесу медведь идет, Встают с кроватей. Это
мишка ищет мед.

Он голодный, невеселый, Ходьба на месте с поворотом головы вправо,
Разговор ведет с весною: влево.

«Подскажи-ка мне, весна,

Где бы меду взять сполна? Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат.

Вижу пенья, корешки, Идут по оздоровительной дорожке.

Нет ни меда, ни травы...»

Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед».

Замахал медведь руками,

Словно тучи разгоняя. Вращение прямыми руками взад, вперед

Гонит взад их и вперед,

Ну, а меда не найдет. Присели, встали

Приседал он ниже,

глубже, Разбегаются.

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 38

I. В кроватках
Отыскал пчелиный рой, Но
пчелиная семья,
Прочь прогнала медведя.

Дыхательные упражнения:

«Аист». На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

«Мельница». Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-рр».

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 30

«КОШЕЧКИ»

1. Кошечка проснулась, Легко потянулась (Легкое потягивание)
2. Раскинула лапки, выпустила коготки (Расслабление, напрячь пальцы)
3. В комочек собралась, Выпустила коготки (Небольшое напряжение)
4. И снова разлеглась. (Полное расслабление)
5. Кошечка задними лапками Легонько пошевелила (Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься)
6. Расслабила лапки. (расслабиться)
7. Кошечка замерла – Услышала мышку (Общее напряжение)
8. И снова легла – вышла ошибка. (Общее расслабление)
9. Кошечки, проверьте свои хвостики, Поиграйте, кошечки, хвостиком. (Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо)

10. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. (Прогибание спины с продвижением вперед)

11. Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть. (Общее потягивание)

II. Дыхательное упражнение

12. «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 31

«ЧАСИКИ»

I. В кроватках

1. Спят все, даже часики спят. Заведем часики: Тик-так – идут часики. (Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается)
2. Тик -так – идут часики – (Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением)
3. Остановились часики. (Расслабление рук)
4. Тик -так – идут часики – (Движения в стороны головой)
5. Остановились часики. (Общее расслабление)
6. Тик-так – идут часики. (Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами))
7. Остановились часики (Общее расслабление)
8. Тик-так – идут часики. (Движения животом (кто как может))

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 40

I. В кроватках

9. Остановились часики. (Общее расслабление)
10. Отремонтируем часики: Чик-чик. (Движения руками (имитация))
11. Пошли часики и больше не останавливаются

II. Дыхательное упражнение

12. «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 32

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

1. Сегодня мы – воздушные шарики. (Надуваем шарики, Вдох через нос)
2. Надулись пальчики рук (Медленное шевеление пальцами рук)
3. Выпустили воздух. (Расслабление)
4. Надулись ручки – (Медленные взмахи руками, небольшое напряжение)
5. Выпустили воздух. (Расслабление)
6. Надулись пальчики ног – (Медленное шевеление пальцами ног)
7. Выпустили воздух. (Расслабление)
8. Надулись ножки – (Медленное поднятие ног, небольшое напряжение)

9. Выпустили воздух. (Расслабление)

10. Мы – воздушные шары, Мы катаемся с горы. (Перекачивание на спине влево – вправо)

12. Сильно-сильно надулись воздушные шарики – (Общее напряжение)

13. Выпустили воздух. (Общее расслабление)

14. Надулись немного шарики и покатались в группу

Дети встают

II. Дыхательное упражнение

15. «Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 33

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 растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 42

I. В кроватках

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 верх 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)

