

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА



КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 1

I. 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.

II. Возле кроваток

5. *«Мячик»*. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

III. 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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 2

«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.

6. *«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 № 3

I. В кроватках

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

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 под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроваток

7. «Хлопушка». И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

8. «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 № 4

I. 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, перекат со спины на живот, перекат 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

7. *«Ветер шумит в трубе».*

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу:

Хочу налево посвищу, хочу подуть направо,

Могу подуть вверх – в облака, а пока – я тучи разгоню.

Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и дуть. Голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы трубочкой.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 5

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. «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».

V. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 6

(по методике Э.С. Аветисова)

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. Ил. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. тоже, отвести глаза вверх, вниз.

II. Возле кроваток

7. *«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-у». Повторить четыре-шесть раз.

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

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 ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони.

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.

VI. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 7

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, поочередно 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 «Попьём 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 (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

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 (действия в соответствии с текстом),

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).

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 8 «КОШЕЧКИ»

I. В кроватках

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 № 9 «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

I. В кроватках

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 поднимание ног, небольшое напряжение
9. *Выпустили воздух.*
Расслабление
10. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекачивание на спине влево – вправо
11. *Мы – воздушные шары,*
Мы катаемся с горы.
Перекачивание на животе 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

«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 - 4-6 раз. **III. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА № 20 «ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»

I. В кроватках

1. *Объявляется подъем!*

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Дети лежат в кроватках на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

2. *Выпрямляются ножки,
Поплясали немножко.*

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

3. *На живот перевернемся,
Прогнемся.*

Упражнение «Колечко»

4. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*
Упражнение «Мостик»

5. *Немножко поедем
На велосипеде.*

Имитация движений велосипедиста

6. *Голову приподнимаем,*

Приподнимают голову

7. *Лежать больные не желаем* *Встают*

II. Возле кроваток

8. *Мячик. И.п.: о.с.*

Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. *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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»