

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 5–10 минут.

Гимнастика начинается с разминочных упражнений в постели.

Далее дети выполняют общеразвивающие упражнения.

Заканчивается гимнастика после дневного сна закаливающими процедурами, пробежками по массажным, ребристым дорожкам.

В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки.

Комплекс гимнастики после дневного сна для старшей группы.

В кровати.

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

“Забавные котята”.

На кровати:

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, и в и. п.

4) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

5) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

На полу:

1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

а) подтянуться на носках, руки вверх;

б) присесть, сгруппироваться;

в) выпрямиться.

2) Прыжки, бег на месте.

3) “Кто быстрее спрячется”. Игра с одеялом.

Подскоки на месте.

Сигнал:

Раз, два, три

Под одеялом лежи.

Закаливание, воздушные ванны, водные процедуры.

“Ожившие игрушки”

На кровати:

Сегодня, дети, мы поиграем в ожившие игрушки. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах. Но затем они стали шевелиться и оглядываться вокруг.

1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.

2) Затем они стали потягиваться и разминаться: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.

3) “Ванька-встанька – неваляшка”. Весело раскачиваются в разные стороны; лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.

4) “Плюшевые мишки” ; встать на высокие четвереньки, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

На полу:

5) “Куколки”. Дети шагают вокруг себя на прямых ногах, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.

6) “Резвые лошадки”. Бег на месте, высоко поднимая колени, держа воображаемые вожжи.

7) “Заводные лягушата”. Дети “заводят” себя воображаемыми ключиками и прыгают как лягушки.

8) Упражнения на дыхание, закрывают и открывают глаза, расслабляются.

Закаливающие процедуры “Волшебные цветы”.

Вы все, ребята, видели, как красиво летом на лугу, на поляне. А это потому, что на них растет много разных цветов. Как же они растут? Сейчас вы это и покажете.

На кровати:

1) “Зернышко”. И.П. лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками, сгруппироваться – перекаты вперед-назад, затем выпрямиться.

2) “Стебелек”. И.П. лежа на спине, слегка помогая руками, сесть, руки потянуть вверх,

в и. п.

3) “Почки-листочки”. И.П. стоя на коленях, руки вместе, ладони соединить, имитация движений распускающихся листочков, почек.

4) “Цветочек вырастает”. И.П. сидя на пятках, медленно встать на колени, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

На полу:

5) “Цветочек распускается”. И. п.: о. ст. медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, в и. п. (руки округлить).

б) “Цветы дрожат на ветру”. Потряхивание кистями рук, пружинки – одновременно.

7) Легкий бег на месте, прыжки, танцевальные движения.

8) Упражнение на дыхание.

Гимнастики после сна “Маленькая колдунья”.

Жила-была в маленькой пещере маленькая колдунья. (Просыпаемся и делаем из одеяла пещеру.)

Она жила одна, и ей было скучно. Тогда колдунья решила: “А приготовлю-ка я волшебное зелье, которое всех детей на земле усыпит. И пока они будут спать, я буду играть в их игрушки. Вот повеселюсь!” И однажды темной ночью колдунья собралась готовить колдовское усыпительное зелье.

Посмотрела, нет ли кого рядом, выбралась наружу. (Открываем один глазик, другой, высовываем голову.)

Сделала пещеру с помощью заклятья невидимой и отправилась за разным снадобьем. (Выбираемся из-под одеяла, расправляем его.)

“Темнота! Ничего не видно! Где же луна? Вот она! (Повороты головы вправо-влево, вверх-вниз.) Соберу-ка лунный свет, он в колдовстве очень нужен. (Тянемся вверх, встаем на цыпочки.) А теперь для зелья мне нужны травы. Эта трава для невидимости. Эта – для превращений. Эта – для того, чтобы летать. (Наклоны вперед. Берем травку, выпрямляемся, “кладем в карман”.) Без чего еще не сварить колдовской отвар? Без лягушек! На болото нужно идти.

Какая трясина! С кочки на кочку, чтобы не засосало. (Ходим “по кочкам”: это может быть скамеечка, на небольшом друг от друга расстоянии стулья, разложенные листки бумаги или пакеты.)

Где мои лягушечки? Сейчас поймаю! Ага! Еще одна! (Присев, прыгаем за лягушками, хлопая вытянутыми вперед руками.)

Ой, опять луна за тучку спряталась. Ничего где же лягушечки? Фу, все спрятались. И кочек болотных не видно. (Отжимание от пола. Если хватит сил, то упираемся только на пальцы ног и ладони, либо на носочки, колени и

ладони. Простой вариант: лежа на животе, поднимаем переднюю часть туловища.)

Болото меня засасывает! Нужно выбираться! (Высоко тем ноги, махи ногами.) Теперь пора бежать домой, варить отварчик колдовской. Мимо болота, мимо луга, травами богатого. В кухню колдовскую”. (Бег.)

На пол упала и захохотала. (Лежа на спине, болтаем руками и ногами, “едем на велосипеде”, перекатываемся на спине, обхватив руками колени. Усложнить: подъемы в сидячее положение, держась руками за живот.)