

2023 год

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад № 41 «Рябинушка»

[БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА] КАРТотеКА [ДОШКОЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ С 2 ДО 7 ЛЕТ]

Составитель:

Яковлева Сабина Юрьевна,
учитель (физическая культура)
первой квалификационной категории

г. Сургут

ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика после сна

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика последневого сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала 18 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений.

Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение.

Основное условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. Длительность гимнастики 3-4 минуты. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений и дублируется два – три раза в течении всего года.

**Комплексы бодрящей гимнастики после сна
для детей раннего возраста (2-4 лет)**

«Медвежонок косолапый» (сентябрь, декабрь, март)

(зарядка выполняется лежа в постели)

Текст	Действия ребенка	Дозировка
Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.	30-40 с
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.	
Глазки сонные протри И головку подними.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.	30 с
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.	30 с
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.	45 с
Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Разминаем подошвы и пальчики ног.	1 мин.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.	

«Солнечные зайчики» (апрель, август)

Гимнастика после сна с элементами массажа выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки.

Текст	Действия ребенка	Дозировка
Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.	20 с
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.	20 с
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.	20 с

Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим	20 с
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».	40 с
По лобку к височкам, По носу, по щекам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев	30 с
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, хватательные движения	15 с
Но к солнышку лучистому Зайчишки усаkali!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыряем», вращаем кистями.	20 с

«Мы проснулись» (май, октябрь)

Выполнять сидя на кровати, ноги по – турецки. Весь комплекс занимает 3-4 минуты.

Текст	Действия ребенка	Дозировка
Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.	10 с
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.	10 с
Чтобы сон ушел, зевнули,	Зевают.	10 с
Головой слегка трянули.	Покачивают	20 с
Плечи поднимали,	Поднимают плечи.	10 с
Ручками махали,	Руки перед грудью, «ножницы».	20 с
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.	15 с
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.	20 с
Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.	10 с
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.	20 с
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.	10 с
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.	20 с

«Малыши - крепыши» (ноябрь, январь, июль)

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 3-4 минуты.

Текст	Действия ребенка	Дозировка
Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте	10 с
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.	10 с
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем,наклон вниз, коснуться коленок.	10 с
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться.	20 с
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.	10 с
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.	20 с

Вот так, вот так	Ходьба на месте.	15 с
Дружно мы шагаем!		
Вот так, вот так	Встать на носки, руки вверх	20 с
Дружно подрастает!		

«Мы учимся танцевать» (февраль, июнь)

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 3-4 минуты.

Текст	Действия ребенка	Дозировка
Просыпайтесь, потянитесь, На бок повернитесь. Слегка приподнимитесь, А потом - садитесь.	Дети садятся на кровать.	10 с
А теперь вставайте. Движение друг за другом начинайте. По кругу шагаем И руки поднимаем (вперед, вверх, в стороны).	Ходьба вокруг себя около кровати.	10 с
Затем трусцой передвижение, И дальше легкое кружение.	Бег на месте возле кровати.	10 с
Врассыпную. Всем продвигаться пора, Поднимитесь на носочки, Детвора!	Ходьба между кроватями на носках руки поднять вверх.	20 с
Куда хотите, туда и шагайте. Потом на пятках Путь продолжайте.	Ходьба между кроватями на пятках руки сомкнуты в замок за головой.	10 с
Теперь остановитесь. И вниз наклонитесь. Выпрямляясь, глубоко вздохните, И еще раз повторите.	Наклоны с туловища вперед приглубоком вдохе и выдохе.	20 с
Теперь можно приседать, И кружиться, и скакать.	Приседания с отрывом пяток от пола, прыжки на месте.	15 с
Затем к танцу приступить. И фигурой удивите.	Под ритмичную музыку выполняют свои танцевальные движения и выбирают фигуру.	20 с

Комплексы бодрящей гимнастики после сна для детей среднего возраста (4-5 лет)

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика посленедного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала 18 градусов. В 15.00 дети

просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья».

Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение.

Основные условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. Длительность гимнастики 3-4 минуты. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений и дублируется два – три раза в течении всего года.

Данные комплексы рассчитаны для детей среднего возраста и используются в течении всего учебного года. Комплексы дублируются по месяцам, другими словами, повторяются два или три раза в год. Это необходимо для усвоения детьми предложенных упражнений и создания системы мер по закаливанию малышей для укрепления их иммунной системы. В летний оздоровительный период бодрящая гимнастика после сна и закаливающие процедуры проводится в хорошо проветриваемом помещении группы.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1(сентябрь, январь, май)

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 12 -14 минуты.

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
І. Разминка в постели (без подушек). 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	6 мин. 10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в.п. То же влево.	2раза в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.	4-5 раз.	Носки от пола не отрывать.
ІІ.Комплекс дыхательных упражнений (в группе). 1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа		

указательными пальцами. 2. «Подыши одной ноздрёй». 3. И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой. 4. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».	7 мин. 5 раз. 10 сек. каждой ноздрёй.	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С. Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос,
4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону 5. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).	4 раза. 4 раза.	подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд Ноги не сгибать. Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх
III. Закаливающие процедуры: 1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.	2-4 мин	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2(октябрь, февраль)

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p>I. Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Разбудим ручки».</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>10 сек.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание</p>
<p>И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо-влево.</p> <p>4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук-тук». Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.</p> <p>II. Подвижные игры (в группе).</p> <p>1. «Ровным кругом». Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.</p> <p>2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.</p> <p>3. «Найди, что спрятано».</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p>	<p>4-5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>6 мин.</p> <p>4-5 упражнени й.</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p>	<p>произвольное.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.</p> <p>Каждый раз менять пару.</p>

2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.		В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
---	--	---

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3 (ноябрь, март)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
1.Разминка в постели:	4 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать	10 сек.	Темп средний.
глазками, открывая и закрывая их.		
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться ви.п. То же влево.		
4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2 раза в каждую сторону 2-3 раза каждой ногой.	Дыхание произвольное. Спина прямая.
II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).	6-7 мин.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С
1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.	10 м.	
2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.	5 раз.	Руки на поясе. Дыхание произвольное.
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.	5 раз.	Спина прямая.
4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.	8-10 раз каждой стопой.	Темп средний.
5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.		То же.

		Палку прижимать плотно к стопе. Выполнять произвольно.
III. Закаливающие процедуры: 1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2. Обширное умывание:	2-4 мин.	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых
• Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.		полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4 (декабрь, апрель)

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
I. Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2 мин. 10 сек. 4 раза. 2-3 раза каждой ногой.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох Спина прямая.
II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе). «Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского (если возможно музыкально сопровождение) 1. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом. 2. И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом. 3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	6 мин. 1 куплет. 4-6 раз. 4 раза в каждую сторону Припев.	Групповая комната должна быть проветрена до t 17 С. Руки прямые. Дыхание произвольно Спина прямая. Темп средний. Дыхание произвольно

4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.	2 куплет. 6 раз.	Колени не сгибать, сп прямая.
5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.	4 раза каждой ног	Темп средний. Носок тянуть вниз.
6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольно
7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе.	3 куплет.	
Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.	4 раза.	Темп средний.
8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево.	4 раза в каждую сторону.	Спина прямая.
9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольно
III. Закаливающие процедуры:		
1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.	2-4 мин.	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».
2.Обширное умывание: * Намочить обе ладони и умыть лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.		Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м(две в стирке).

Комплекс гимнастики после сна «Жучки» (июнь)

Упражнения	Дозировка	Организационно методические указания
I.Разминка на ковриках на кроватях группы:		
1. «Жучки просыпаются» Лежа на коврике: потянулись, на вдохе звук «ж-ж-ж», пятки тянем вперед.	повторить 3-4 раза	Дыхание произвольн
2. «Жучки греют лапки». И.п. – лежа на спине. Сгибаем ноги в коленях, руки в локтях. Потрясли руками и ногами,	повторить 3-4 раза	Темп средний

<p>расслабились.</p> <p>3. И. п. – лежа на боку. Поднять одновременно правую руку и ногу, затем левую руку и ногу.</p> <p>4. И.п. – лежа на животе. Прогнули спину (на вытянутые руки, голову опрокинули назад), легли на живот, расслабились.</p>	<p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p>	<p>Четкое выполнение инструкций</p>
<p>II. Ходьба и бег</p> <p>5. «Жучки полетели». Встают с ковриков. Легкий бег без остановки. Ходьба за главным жуком.</p>	<p>2-3 минуты.</p>	<p>Чередование вдох и выдох</p>
<p>6. Упражнение на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот</p>	<p>повторить 3-4 раза</p>	
<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>Воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»(коробка с камушками, босо хождение мокрым тряпочкам)</p>		<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».</p>

Комплекс гимнастики после сна «Часики» (июль)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>I.Разминка у кроватках группы:</p> <p>Дети встают у ковриках у кровати.</p> <p>1. «Заведи часы» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в И.П. ()</p> <p>2. «Маятник качается». И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (тик-так).</p> <p>3. «Часы сломались» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать.</p>	<p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 8 раз.</p> <p>повторить 5 раз</p>	<p>Дыхание произвольно</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p>
<p>II. Ходьба и бег</p> <p>5. «Часики спешат». Поворачиваются друг за другом и выполняют легкий бег без остановки. Ходьба.</p> <p>6. Упражнение на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот.</p>	<p>2-3 минуты.</p> <p>повторить 3-4 раза</p>	<p>Чередование вдох и выдох</p>
<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>Воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»(коробка камушками, босо хождение по траве)</p>		<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».</p>

Комплекс гимнастики после сна «Гимнасты» (август)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
I. Разминка у кроватках группы: потянулись на носках, руки вверх. При этом глубокий вдох и медленный плавный выдох.	30 с	Чередование вдох и выдох
II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в спальне на кровати). И. п. – лежа на спине (на кровати)	повторить 3-4 раза	Дыхание произвольное Темп средний
1. Потягивание – левая рука и левая нога и наоборот. 2. Поглаживание рук – начинаем с внутренней стороны руки. 3. Поднять руки и ноги вверх – помахать, опустить, расслабиться. 4. И. п. – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, обхватить руками и попытаться выпрямить ногу, при этом удерживать ее руками. Так же с правой ногой. 5. И. п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, голову наклонить к коленям, покачаться, расслабиться.	повторить 3-4 раза повторить 3-4 раза повторить 2-3 раза повторить 3-4 раза	Четкое выполнение инструкций
III. Закаливающие процедуры: 6. Воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»		В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Комплексы бодрящей гимнастики для детей старшего возраста (5-7 лет)

Основная **цель** гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста— поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики в старшей и подготовительной к школе группе несколько отличается от других возрастных категорий дошкольного детства тем, что меняется содержания этапов, добавляются новые части данной гимнастики.

Длительность такой гимнастики составляет 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Комплекс № 1 бодрящей гимнастики после дневного сна (Сентябрь)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).</p> <p>1.2 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!».</p>	повтор 3 раза.	<p>Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.</p> <p>Выполняем имитационные движения, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>
<p>2. Ходьба по «тропе здоровья».</p> <p>Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	3 мин.	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох. Носки от пола не отрывать.</p>
<p>3. Корректирующие упражнения на профилактику</p>	3 мин.	Дыхание произвольное.

<p>плоскостопия и нарушения осанки. «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, 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)</p>		<p>Спина прямая.</p>
<p>4. Массаж махровой рукавицей. Пять пальцев на руке своей Назвать по имени сумей. Первый палец – боковой, Называется Большой. Пальчик второй – Указчик старательный, Не зря называют его Указательный. Третий твой пальчик Как раз посередине, Поэтому Средний дано ему имя. Палец четвертый зовут Безымянный, Неповоротливый он и упрямый. Совсем как в семье, Братец младший – любимчик. По счету он пятый, Зовется Мизинчик. Л. Хереско</p>	<p>2 мин.</p>	
<p>5. Дыхательная гимнастика. «Ушки»</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.</p>
<p>6. Упражнения для глаз. Комплекс № 1.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в метод кабинете.</p>

Комплекс № 2 бодрящей гимнастики после дневного сна (Октябрь)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Потягивание». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).</p> <p>1.3 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!»</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>30-40 с</p>	<p>Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.</p> <p>Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>
<p>2. Ходьба по «тропе здоровья».</p> <p>Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p>
<p>3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.</p> <p>Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим головою, Разминаем шею. Стой!</p>	<p>повторить 3 раза</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Медленные, плавные повороты головы.</p>
<p>4. Массаж махровой рукавицей.</p> <p>Массаж махровой рукавицей.</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Поглаживание стоп.</p>
<p>5. Дыхательная гимнастика.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Спина прямая. Глаза</p>

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 На вдохе левая нога тянется пяткой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".</p> <p>Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".</p> <p>1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.</p>	<p>Повторить по 2 раза на каждую ногу.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Упражнение выполняем, медленно плавно.</p> <p>Выполняем имитационные движения замешивания теста, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>
<p>2. Ходьба по «тропе здоровья».</p> <p>Корригирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»</p> <p>Ходьба в полу приседе, руки на поясе.</p> <p>Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.</p> <p>Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.</p> <p>Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.</p> <p>Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>Имитируем ходьбу животных не выворачивая при этом стопу.</p>

Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!		
3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим головой, Разминаем шею. Стой!	повторить 3 раза	Дыхание произвольное. Плечи развернутые. Спина прямая. Медленные, плавные повороты головы.
4. Массаж махровой рукавицей. Массаж махровой рукавицей. Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки подушечками пальцев другой руки Диво дивное – паук, Восемь ног и восемь рук. Если надо наутек, Выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг Выручают восемь рук. В. Суслов	2 мин.	Разогрев ладоней рук, затем переходим к, поглаживание стопи их растирание.
5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Ладонь».	1 мин.	Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.
6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 3	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в методкабинете.

Комплекс № 4 бодрящей гимнастики после дневного сна (Декабрь)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
1. Гимнастика в постели.	Повторить по	
1.1 На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а". Обе ноги тянутся пятками вперед, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на". 1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.	2 раза на каждую ногу. 1 мин.	Упражнение выполняем, медленно плавно. Выполняем имитационные движения замешивания теста, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.
2. Ходьба по «тропе здоровья». Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!» Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет. Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!	3 мин.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Носки от пола не отрывать. Имитируем ходьбу животных не выворачивая при этом стопу.
3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. На разминку становись! Вправо – влево повернись Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай, Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком. А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два. Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.	повторить 3 раза	Дыхание произвольное. Плечи развернутые. Спина прямая. Медленные, плавные повороты головы.

4. Массаж махровой рукавицей. Массаж махровой рукавицей. Прямолинейное растирание ладонями друг друга,	2 мин.	Разогреваем руки путем сжатия и разжатия кистей
Чьи руки зимою всех рук горячее? Они не у тех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, Кто крепко сжимал обжигающий снег, И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе. В. Берестов		рук. Поглаживание стоп и их растирание.
5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Малый маятник».	1 мин.	Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.
6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 4.	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в метод кабинете.

Комплекс № 5 бодрящей гимнастики после дневного сна (Январь)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p> <p>1.3 Самомассаж головы («помоем голову»). И.П. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!».</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>30-40 с</p>	<p>Упражнение выполняем, медленно плавнов среднем темпе.</p> <p>Во время выполнения стараемся полностью расслабиться.</p> <p>Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное,</p>
<p>2. Ходьба по «троне здоровья».</p> <p>Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	<p>3 мин.</p>	<p>свободное.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдохи выдох.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>Прорабатываем ступнями ног, каждый участок «дорожки здоровья».</p>
<p>3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. На разминку становись! Вправо – влево повернись</p> <p>Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай, Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять.</p> <p>А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.</p> <p>А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.</p> <p>Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.</p>	<p>повторить 3 раза</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение сигнала.</p>

<p>5. Массаж махровой рукавицей. Массаж махровой рукавицей. Для рук и ног (И . П .— сед на стуле). Я в ладоши хлопаю И ногами топаю. Ручки разотру, Тепло сохраню. Ладошки, ладошки, Утюжки-недодержки. Вы погладьте ручки, Чтоб играли лучше. Вы погладьте ножки, Чтобы бегали по дорожке. Зигзагообразное поглаживание Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу. Ветер очень торопился, улетел, не извинился. М. Пляцковский</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Хлопают в ладоши. Топают ногами. Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча. Поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук</p>
<p>6. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Кошка».</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные</p>
		<p>упражнения в картотеке по методике Стрельникова.</p>
<p>6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 5.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.</p>

Комплекс № 6 бодрящей гимнастики после дневного сна (Февраль)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.2 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами,</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p>
<p>словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>		<p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>

<p>2. Ходьба по «троне здоровья». Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!» Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет. Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.</p>
<p>7. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!</p>	<p>повторить 3 раза</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение сигнала.</p>
<p>8. Массаж махровой рукавицей. Массаж махровой рукавицей. Для стоп, голени, бедер Речитатив: Трем рукой-мочалочкой Вверх-вниз, вверх-вниз, Пятки и носочки Вверх-вниз, вверх-вниз, Ножку до колена Вверх-вниз, вверх-вниз. Мы помоем чистенько — Вверх-вниз, вверх-вниз, А бедро разотрем</p>	<p>2 мин.</p>	<p>Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя</p>
<p>Вверх-вниз, вверх-вниз И гулять пойдем Вверх-вниз, вверх-вниз.</p>		
<p>5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Обними плечи».</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.</p>

6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 6.	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.
--	----------	--

Комплекс № 7 бодрящей гимнастики после дневного сна (Март)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.2 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p>
<p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>		<p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>

<p>2. Ходьба по «троне здоровья». Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	3 мин.	Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.
<p>3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шеей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!</p>	повторить 3 раза	Дыхание произвольное. Плечи развернутые. Спина прямая. Четкое выполнение сигнала.
<p>9. Массаж махровой рукавицей. Массаж махровой рукавицей. Пальчики на ножках (Выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот) Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну. Разведу вперед—назад (Один пальчик тянут руками на себя, другой — от себя. Сжимание ладонями пальцев ног) И сожму руками.</p>	1 мин.	Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.
<p>Здравствуй, пальчики! Гномики лесные, Здравствуй, пальчики! Игрушки заводные.</p>		
<p>5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Насос».</p>	1 мин.	Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.
<p>6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 7.</p>	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.

Яковлева С.Ю.

<p>3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. «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, 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)</p>	<p>1,5 минуты</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение инструкций.</p>
<p>4. Массаж махровой рукавицей. Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки Пилит, пилит пила, И жужжит, как пчела, И визжит, и поет, Соням спать не дает. В. Сокол «Намыливание» рук Не секрет для нас с тобой, Каждый знает это – Руки мой перед едой И после туалета. Массаж махровой рукавицей.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.</p> <p>Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.</p>
<p>5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Большой маятник».</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.</p>
<p>6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 8.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Не торопясь выполняем указания</p>
		<p>инструктора. Комплекс в метод кабинете.</p>

Комплекс № 9 бодрящей гимнастики после дневного сна (Май)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>1.2 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.3 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Самостоятельное выполнение элементов. Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p> <p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
<p>2. Ходьба по «тропе здоровья».</p> <p>Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.</p>

<p>3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз. Надо ножками потопать и ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем. Мы выходим из речушки направляемся к опушке.</p>	1,5 минуты	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение инструкций.</p>
<p>3.Массаж махровой рукавицей. Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки Толстушка-ползушка, Дом-завитушка, Ползи по дорожке, Ползи по ладошке, Ползи, не спеши. Рога покажи. Массаж махровой рукавицей.</p>	1 мин.	<p>Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.</p> <p>Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.</p>
<p>5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Задуй свечку», «Полное дыхание».</p>	1 мин.	<p>Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Стрельникова.</p>
<p>6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 7.</p>	1-2 мин.	<p>Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.</p>

Комплекс № 10 бодрящей гимнастики после дневного сна (Июнь)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.</p> <p>1.2 «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>1.3 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.4 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Самостоятельное выполнение элементов.</p> <p>Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p> <p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
<p>2. Ходьба по «троне здоровья».</p> <p>Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в</p>	<p>3 мин.</p>	<p>Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.</p>

полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).		
3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз. Надо ножками потопать и ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем. Мы выходим из речушки направляемся к опушке.	1,5 минуты	Дыхание произвольное. Плечи развернутые. Спина прямая. Четкое выполнение инструкций.
4. Массаж махровой рукавицей. Пунктирование пальцами (игра на пианино) Кто там топает по крыше? Кап-кап-кап. Чьи шаги всю ночь я слышу? Кап-кап-кап. Я усну теперь едва ли. Кап-кап-кап. Может, кошек подковали? Кап-кап-кап. Ж. Давитьянц Массаж махровой рукавицей.	2 минуты мин.	Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения. Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.
5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Елочка растет», «Зайчик».	1 мин.	Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Б. С. Толкачева.
6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 9.	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.

Комплекс № 11 бодрящей гимнастики после дневного сна (Июль)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
1. Гимнастика в постели. 1. 1 На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а». Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на	Повторить 3-4 раза.	Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища.

<p>выдохе произносится «пин-гал-ла-а».</p> <p>Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».</p> <p>1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.</p>	4 минуты	<p>Самостоятельное выполнение элементов.самомассаж выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок. Ни должно быть никаких болевых ощущений.</p>
<p>2. Ходьба по «тропе здоровья». Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»</p> <p>Ходьба в полу приседе, руки на поясе.</p> <p>Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.</p> <p>Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.</p> <p>Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.</p> <p>Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.</p> <p>Ходьба с высоким подниманием колен.</p> <p>Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!</p>	3 мин.	<p>Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.</p>
<p>6. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.</p> <p>На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз. Надо ножками потопать и ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.</p> <p>Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем. Мы выходим из речушки направляемся к опушке.</p>	1,5 минуты	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение инструкций.</p>
<p>4. Массаж махровой рукавицей.</p> <p>Легкое плоскостное поглаживание тыльной поверхности кисти</p> <p>Во дворе у Толика Маленькие кролики. Беленькие кролики, Целых восемь штук. По утрам мы с Толиком Кормим наших кроликов, И едят морковку Кролики из рук.</p> <p>В. Кодрян</p>	2 минуты мин.	<p>Поглаживание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.</p> <p>Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.</p>
<p>Массаж махровой рукавицей.</p>		
<p>5. Дыхательная гимнастика.</p> <p>Дыхательное упражнение «Снежный ком», «Конькобежец».</p>	1 мин.	<p>Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Б. С. Толкачева.</p>

6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 3.	1-2 мин.	Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.
--	----------	--

Комплекс № 12 бодрящей гимнастики после дневного сна (Август)

Упражнения	Дозировка	Организационно - методические указания
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>1.2 «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>1.3 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.4 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Самостоятельное выполнение элементов. Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок. Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
<p>2. Ходьба по «троне здоровья».</p> <p>Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).</p>	3 мин.	Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания.

<p>3. Корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим головою, Разминаем шею. Стой!</p>	<p>2-3 раза</p>	<p>Дыхание произвольное.</p> <p>Плечи развернутые. Спина прямая.</p> <p>Четкое выполнение инструкций.</p>
<p>4. Массаж махровой рукавицей. Пальчики на ножках (Выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот) Как на ладошках. Я их смело покручу И шагать начну. Разведу вперед—назад (Один пальчик тянут руками на себя, другой — от себя. Сжимание ладонями пальцев ног) И сожму руками. Здравствуйте, пальчики! Гномики лесные, Здравствуйте, пальчики! Игрушки заводные. Массаж махровой рукавицей.</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения. Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой ноге. Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение.</p>
<p>5. Дыхательная гимнастика. Дыхательное упражнение «Качалки», «Вырасти большими».</p>	<p>1 мин.</p>	<p>Смотреть Дыхательные упражнения в картотеке по методике Б. С. Толкачева.</p>
<p>6. Упражнения для глаз. Упражнения для глаз. Комплекс № 5.</p>	<p>1-2 мин.</p>	<p>Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете.</p>