

Гимнастика после сна для средняя группы.



Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу....

Комплекс №1 «В гостях у солнышка» (с использованием методов снятия психоэмоционального ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, 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 на коврик рядом с с кроватью)

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. 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.

2.«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.

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

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п.

Перекачаться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный. (переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

Комплекс №2 «Просыпающиеся котята» (с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку: Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки острые.

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,
Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,
Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,
А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже
Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое
Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,
Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,
Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,
Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры).

Комплекс №3 «Веселый зоопарк» (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1.«Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить не-сколько раз; темп медленный.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

2.«Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4.«Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись... (дети выполняют закалывающие процедуры).