

Гимнастика-пробудка после дневного сна старшая и подготовительная группа

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 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 корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.



Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Комплекс гимнастики после дневного сна длится 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 корригирующие 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 гимнастики после дневного сна для старшей группы

В кровати под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает "разбудить руки".

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. Темп пробудки медленный, спокойный, комфортный.

“Забавные котята” (в кровати)

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

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

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

Выполняется комплекс дыхательных упражнений (на полу).

Дети просыпаются под тихую спокойную музыку - музыка для релаксации. Дети выполняют ряд упражнений лёжа в постели: сгибание и разгибание ног, подтягивание согнутых в коленях ног к груди с обхватом их руками, перекрёстные движения рук и ног, упражнения “Качели” и “Велосипед”. Сидя “по-турецки” выполняем дыхательную гимнастику: “Сдуваем пёрышки”, “Нюхаем цветочек”, “Надуваем шарик”, затем точечный массаж.

Следующий этап: ходьба по “дорожке здоровья”, которая в себя включает:

- а) Подлезание под дугу
- б) Ходьба зигзагом между кеглей
- в) Ходьба по ребристой поверхности
- г) Ходьба по скакалке
- д) Прыжки на двух ногах из круга в круг

Всё это способствует активному включению в рабочий ритм и даёт возможность всем детям **развить выносливость, ловкость, быстроту реакции, укрепить здоровье**, кроме того создаётся база для успешного овладения достаточным запасом движений и поступать в школу активными, крепкими, готовыми к перемене условий и к более значительным нагрузкам.

Гимнастика после сна (комплекс № 1)

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки —на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»;

задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п.
Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох.
Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза.
Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Гимнастика после сна «Здоровячки»

Пробуждение после дневного сна - серьезнейший момент для насыщения жизни малыша движениями.

Сколько радости и удовольствия доставляет детям «пробудка после дневного сна»! Она не только помогает ребятам проснуться, «размять» мышцы, но и поднимает настроение.

Настрой на гимнастику после сна: Воспитатель звонит в колокольчик:

Колокольчик звонкий мой,

Он всегда, везде со мной.

«Просыпайтесь!»- говорит,

«Закаляйтесь»- всем велит.

Постепенно все проснулись,

Потихоньку потянулись.

Сели, тихо улыбнулись.

Все упражнения и игры проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Основной целью проведения этих игровых упражнений являются профилактика простудных заболеваний, закаливание детей. Подводить детей к сознательному умению быть здоровым.

Ладошки, ладошки
Утюжки- недотрожки!
Мы погладим ручки,
Мы погладим ножки
Чтоб бегать по дорожке.

Обтирание сухой махровой рукавичкой

Проводится махровой рукавицей или махровым полотенцем, в такой последовательности: руки, ноги, грудь, живот, спина. Направление движений при обтирании- от периферии к центру (от кисти к плечу, от стопы к бедру и т.д.). каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность всей процедуры от 1 до 2 мин.

Массаж области груди Поглаживаем область грудной клетки со словами «Я милая (милый), чудесная (чудесный), красивая (красивый)».

Цель: воспитываем бережное отношение к своему телу, учим любить себя.

Шея жирафа

Поглаживаем шею от грудного отдела к подбородку, вытягиваем шею, похлопываем по подбородку, любуемся длинной, красивой шеей жирафа.

Массаж живота (скульптор замешивает глину)

Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком.

Цель: улучшить работу кишечника.

Заводим машину

Выполняется сидя. Ставим пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз и вращательными движениями по часовой стрелке заводим машину со звуком. Ж-Ж-Ж. Затем то же против часовой стрелки.

Воздействуем па точку между грудными отделами со звуком ПИ...

Велосипед

Лежа на спине, крутим педали велосипеда со звуковым сопровождением (ж-ж-ж-ж).

Упражнение улучшает кровообращение в ногах, восстанавливает работу кишечника.

Хожение по коврикам с ширшавой поверхностью

Ходьба босиком по коврикам предохраняет от плоскостопия. Оно тренирует мышцы стопы, поддерживающие продольный и поперечный своды стопы.

Мы ходили, мы скакали,

Наши ноженьки устали.

Сядем все мы, отдохнём

И массаж подошв начнём. Дети делают массаж стоп.

Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):

«Танцовщица» на носочках делать маленькие шажки вперед- назад.

«Пятка-носок»

«Разведение носок-пятка»

«На пляже» захватывание пальцами ног «песка»

«Солнышко» рисование круга.

Далее детям можно предложить умыться прохладной водой и облить руки до локте

Упражнение 1. Несколько раз приподнять и опустить вытянутые ноги.

Упражнение 2. То же самое, только ноги поднимать поочередно.

Упражнение 3. Приподнимать ноги, разводить их в разные стороны и сводить обратно.

Упражнение 4. Всем известный «велосипед» – только не мучайте себя, всего 5-7 движений с утра достаточно.

Упражнение 5. Опираясь на пятки и плечи, приподнимайте и поворачивайте таз то вправо, то влево.

Упражнение 6. Лягте на правый бок, приподнимайте и опускайте левую ногу, и наоборот.

Можно еще поделаться вращательные движения руками. Описанный комплекс гимнастики после сна порождает мышечные сокращения, которые посылают в мозг импульсы, стимулирующие деятельность нервной системы и улучшающие эмоциональное состояние на весь предстоящий день.

Корректирующая оздоровительная гимнастика

. Примерный комплекс корректирующей гимнастики после сна.

Пробуждение, самомассаж активных точек.

Взрослый показывает и объясняет ход упражнения (в медленном темпе, в положении лежа, вытянувшись, повтор каждого 3-4 раза):

Выпрямившись в кровати, руки вдоль бедер. Подъем прямых рук вверх, опускание за голову, вернуться в и.п.

Подъем прямых рук вверх, удерживание, вращение кистями рук, опускаем руки вдоль бедер.

По аналогии – подъем прямых ног вверх (можно добавить сгибание ног в коленях).

Выпрямившись в кровати, руки вдоль туловища, поворот головы вправо – влево.

Выпрямившись, медленно поднимаем туловище, опускаемся.

Предлагаем и другие упражнения: повороты туловища, поглаживание рук, ног, разведение рук в стороны, сжимание и разжимание кистей рук. Упражнения выполняются поочередно «с головы до ног».

После выполнения упражнений дети встают на массажный коврик и выполняют различные общеразвивающие упражнения на нем. Заканчивается гимнастика дыхательными упражнениями.

Гимнастика после сна:

1. Лежа на спине, приподнимать и опускать вытянутые ноги.
2. Лежа на спине, приподнимать и опускать то левую, то правую ноги.
3. Лежа на спине, приподнять ноги, а затем разводить их в разные стороны и сводить обратно.
4. Лежа на спине, делать движения ногами, как при езде на велосипеде.
5. Лежа на спине, опираясь на пятки и плечи, приподнять таз и поворачивать его то вправо, то влево.
6. Лежа на правом боку поднимать и опускать левую ногу.
7. Лежа на левом боку, поднимать и опускать правую ногу.

Гимнастика после сна

Во всех группах имеются индивидуальные мешочки с набором предметов для выполнения коррекционных упражнений. Ежедневно воспитатели групп проводят комплекс упражнений:

1. Лежа на спине, руки за голову - оттянуть носки, на себя (иглолка, утюжок) поочередно и одновременно.
2. «Велосипед в обратную сторону»- руки вдоль туловища, правый носок на себя, согнуть правую ногу в тазобедренном суставе, затем в коленном и вернуться в и.п., то же с левой ноги.
3. Сидя на полу- пальцами одной ноги захватить карандаш и нарисовать на полу геометрическую фигуру.
4. Одновременно и поочередно катаем ступнями деревянный цилиндр.
5. Сидя на стуле – собираем пальцами ног платочек поочередно и одновременно.
6. Перекладываем пальцами ног мелкое игрушки.
7. Массажный мяч между ступнями, с надавливанием выполняем массаж данной области.

8. То же, одна нога на мяч, круговые движения стопой, затем смена положения ног.
9. Складываем мягкие пазлы пальцами ног.
10. Ходьба по массажному коврику.