

Гимнастика после сна

Младшая группа

Цель: активное включение детского организма в рабочий ритм и приведение мышц в тонус.

Задачи:

- Укреплять работу дыхательной системы.
- Создавать бодрое настроение после дневного сна.
- Продолжать обучать выполнять упражнения из разных исходных положений, добиваясь естественности и лёгкости.
- Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
- Закреплять двигательные навыки, активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.
- Воспитывать осознанное отношение детей к своему здоровью.

Месяц	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	Комплекс № 1 «Медвежонок косолапый»		Комплекс №2 «Солнечные зайчики»	
Октябрь	Комплекс №3 «Мы проснулись»		Комплекс № 4 «Малыши-крепыши»	
Ноябрь	Комплекс № 5 «Мы учимся танцевать»		Комплекс № 6 «Веселые жуки»	
Декабрь	Комплекс № 7 «Забавные котята»		Комплекс № 8 «Лесная зарядка»»	
Январь	-		Комплекс № 3 «Мы проснулись»	
Февраль	Комплекс № 4 «Малыши-крепыши		Комплекс № 5 «Мы учимся танцевать»	
Март	Комплекс № 7 «Забавные котята»		Комплекс №2 «Солнечные зайчики»	
Апрель	Комплекс №1 «Медвежонок косолапый»		Комплекс №2 «Солнечные зайчики»	
Май	Комплекс №8 «Лесная зарядка»		Комплекс №6 «Веселые жуки»	

Комплекс №1 «Медвежонок косолапый»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	<i>На кровати</i> Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.	20 с
2.С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.	по 3 раза в каждую сторону
3.Глазки сонные протри И головку подними.	И.п. лежа на спине. Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху.	20 с
4.Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	И.п. лежа на спине. Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.	по 3 раза в каждую сторону
5.А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	И. п. сидя на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.	5 раз

Ортопедическая гимнастика

Упражнение «мишки»	Исходное положение: стоя на внешней стороне стопы, руки на пояс. Ходьба под счет в среднем темпе, 30 с
Ой-ее-ее-ечки! Спал медведь на коечке! Свесились в кроватки Две босые пятки. Две босые, две смешные, Ой, смешные пятки! Увидала Мышка, Мышка – шалунишка, Влезла на кроватку, Хватить его за пятку.	Поднимаются на носки. Поднимаются на носки, расположив стопы на одной линии носками внутрь. Поднимаются на носки, расположив стопы носками наружу. Переминаются с ноги на ногу.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение	Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-
------------------------	---

«Рычание медвежонка»	м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа. 5 раз
----------------------	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры (со второго полугодия)

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс №2 «Солнечные зайчики»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.«Солнышко просыпается»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх - вперед. Вернуться в и.п.	5 раз
2.Встало солнышко с утра Детям тоже встать пора!	И.п.: сидя на кровати. *Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх. *Разводим руки в стороны.	5 раз
3.Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем. Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	И.п.: сидя. *Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки. *Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.	5 раз в чередовании
4.Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».	20 с
5.По лобику к височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев	20 с
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, Хватательные движения	15 с

Ортопедическая гимнастика

Зайка серый скачет ловко, В лапке у него морковка. Мы ходили по грибы, Зайца испугались. Схоронились за дубы, Растеряли все грибы. А потом смеялись – Зайца испугались.	Идут поскаками. Идут на носках. Стоят на месте, поднимаются на носки и опускаются на всю ступню.
Упражнения для стоп с гимнастической палкой	Сидя на стульчике перекачивать палочку от носка к пятке

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Ах!»	Вдох через нос. Продолжительный выдох – сказать «ах!» 5 раз
------------------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс №3 «Мы проснулись»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.Наконец – то мы проснулись, Сладко, сладко потянулись, Чтобы сон ушел, зевнули,	<i>На кровати:</i> и.п. лежа на спине. Протирают глаза кулачками. Потягиваются. Зевают.	4 раза
2.Головой слегка трянули.	И.п.: сидя. Покачивают головой из стороны в сторону.	по 3 раза в каждую сторону
3.Плечи поднимали, Ручками махали,	И.п.: сидя. Поднимают плечи. Руки перед грудью, «ножницы».	5 раз в чередовании
4.Коленки сгибали, К груди прижимали.	Согнуть ноги в коленях. Обхватить руками ноги, прижать.	5 раз
5.Не хотим мы больше спать Будем весело играть	Пальчиками или ладошками показать. Хлопки в ладоши.	

Ортопедическая гимнастика

«Мы походим, подрастем»	Ходьба на носочках на месте под счет до 4, руки вверх
«Погладим ножки»	Подошвой и внутренней частью стопы одной ноги проводить по голени другой снизу-вверх. Выполняется несколько раз.
Упражнение «Попробуй, как я»	Собирают мелкие предметы в обруч пальчиками ног

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Каша кипит»	Одна рука - на груди, другая - на животе. При втягивании живота сделать вдох, при выпячивании – выдох. Выдыхая, громко сказать «ф-ф-ф-ф» 3 раза
--	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс №4 «Малыши - крепыши»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.Малыши проснулись, потянулись, улыбнулись	<i>На кровати</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягиваются.	5 раз
2.Быстро сели на кроватку, чтобы выполнить зарядку	Из положения лежа принимают положение сидя.	5 раз
3.Малыши – крепыши вышли по – порядку. Малыши – крепыши Делают зарядку.	<i>Стоя у кроваток</i> Шагают на месте.	30с
4.Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились. Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	И.п.: стоя у кроваток. Поднимают руки вверх, опускают, наклон вниз, касаются коленок.	5 раз

5.Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим. Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.	по 3 раза в каждую сторону
---	---------------------	-------------------------------

Ортопедическая гимнастика

«Вот так, вот так Дружно мы шагаем! Вот так, вот так Дружно подрастает!»	Ходьба на месте. Встать на носки, руки вверх, потянуться.
«Качели» (сидя на стульчиках) Ах, качели, ах, качели, Прямо к небу подлетели, Вверх-вниз, вверх- вниз, Только крепко ты держись!	Дети сидят, вытянув ноги и опираясь пятками на пол. При слове «вверх» тянут носки ног на себя. Затем опускает при слове «Вниз» к полу.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Молодцы»	Вдох через нос. задержка дыхания, медленный выдох через рот, произнести слово «мо-лод-цы!» 5 раз
-------------------------------------	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс №5 «Мы учимся танцевать»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.Просыпайтесь, потянитесь,	<i>На кровати:</i> И п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки за голову. Потягивания, вернуться в и.п.	5 раз
2.На бок повернитесь. Слегка приподнимитесь, А потом - садитесь.	И.п.: лежа на спине. Поворот на бок. Вернуться в и.п. Поворот на другой бок. Дети садятся на кровать.	по 3 раза в каждую сторону
3.А теперь давайте,	И.п.: сидя.	5 раз

Упражнение начинайте. И руки поднимайте вперед, вверх, в стороны.	Руки вперед, вверх, в стороны	
---	-------------------------------	--

Ортопедическая гимнастика + корригирующая

Хватит нежиться в кровати, Нужно разминать нам пятки!	Встать на носочки. Затем опуститься на стопу.
«Всем подвигаться пора, Поднимитесь на носочки, Детвора! Куда хотите, туда и шагайте. И снова на носочках Путь продолжайте».	Ходьба на носках, руки поднять вверх. Ходьба на носках, руки сомкнуты в замок за головой.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Молодцы»	Вдох через нос. задержка дыхания, медленный выдох через рот, произнести слово «мо-лод-цы!» 5 раз
-------------------------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс № 6 «Веселые жуки»

Упражнения	Движения ребенка	Дозировка
1. Жуки проснулись	<i>На кровати</i> Потянуться - произвольно	20 с
Проснулись глазки	И.п.: лежа на спине. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно	20 с
2. Проснулись ушки	И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх	5 раз
3. Проснулись лапки	И.п.: то же. Поднять перед собой руки. вытянутые вперед и потрясти ими.	5 раз
4. Жуки греются на солнышке	И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Поворот головы налево- направо.	3 раза в каждую сторону
5. Жук упал и встать не	<i>На кровати</i>	4 раза

может, ждет он, кто ему поможет	И.п.: лежа на спине. Поднимают одновременно руки и ноги вверх, потряхивают ими.	
---------------------------------------	---	--

Ортопедическая гимнастика

«Жуки потянулись»	Потянуться, встать на носочки, руки через стороны вверх, опуститься на стопы - руки вниз
«Силачи» Мы платочки в ножки взяли, И немного помахали.	И.п.: стоя, руки на поясе, разложенный платочек на полу перед ногой. Захватить платочек одной ногой, помахать им, положить. То же – другой ногой.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные «Жук»	упражнения	Стоя. Развести руки в стороны, расправить плечи – вдох. Руки на пояс-выдох, сказать «ж-ж-ж» 5 раз
----------------------	------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»		
--------------------------------	--	--

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)		
---	--	--

Комплекс № 7 «Забавные котят»

Упражнения	Движения ребенка	Дозировка
1.Котят просыпаются.	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и.п.	4-5 раз
2.Потянули задние лапки	И.п. лежа на спине. руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.	4-5 раз
3.Ищем друга	И.п. лежа на животе. Приподнять голову, поворот головы влево - вправо, вернуться в и.п.	3 раза в каждую сторону
4.Котенок сердитый	И. п. стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину «дугой», голову вниз, сказать	4 раза

	«фыр-фыр».	
5.Котенок ласковый	И.п. стоя на четвереньках Голову вверх, спину прогнуть, «повилиять хвостом».	4 раза

Ортопедическая гимнастика

«Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. Еле слышно: топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп. Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой.	Ходьба на носочках Прыжки на двух ногах на носочках, как можно выше. Ходьба на носочках
Упражнения для стоп с мячиком, сидя на стульчике	Катание мячика ногами попеременно от пятки к носку и обратно одной ногой, потом другой

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения «Кошка»	Стоя. Развести руки в стороны, расправить плечи – вдох. Руки вниз, сказать «мяу» 5 раз
-----------------------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)

Комплекс №8 «Лесная зарядка»

Звучит музыка пробуждающегося леса.

*Воспитатель взмахивает волшебной палочкой – превращает всех ребят в
маленьких зверят:*

*«Просыпаются ребятки,
начинаем делать зарядку».*

Упражнения	Движения ребенка	Дозировка
1.Покажите мне, ребята, Как просыпаются лисята? Вот так, вот так просыпаются лисята.	И.п.: на спине. Потягиваются.	4-5 раз
2.Покажите мне, ребята, как умываются ежата?	И.п.: сидя Повороты влево, вправо,	4-5раз

Вот так, вот так умываются ежата.	имитируя умывание.	
3.Покажите мне, ребята, как в лесу скачут зайчата? Вот так, вот так скачут там зайчата.	И.п.: стоя у кровати. Прыжки на двух ногах.	20с

Ортопедическая гимнастика

Мишка косолапый по лесу идет. Шишки собирает, песенку поет. Вдруг большая шишка прямо в мишке в лоб. Мишка рассердился И ногою топ.	Идут «по-медвежьи» - на внешней стороне стопы Движение руки сверху вниз. Топают.
«Барабанщик» Есть у мишки барабан, Загремел, как ураган. Но когда его дарили, То потише попросили. Но зачем тогда он есть, Если им нельзя греметь?	Поджать пальцы ног и, сидя на стульчике, отбивать ритм стишка пальцами

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение. Прискакали зайчата на волшебную поляну. А на поляне растут одуванчики давайте подуем на них.	И. п.: сидя. Делают вдох через нос, выдох через рот. 5 раз
--	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания (со второго полугодия)
