

Гимнастика после сна. Подготовительная 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.

месяцы	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя
Сентябрь	комплекс № 1 «Идем в поход»		Комплекс № 2 «Котята»	
Октябрь	комплекс № 3 «Осенние мотивы»		комплекс № 4 «Транспорт»	
Ноябрь	комплекс № 5 «Мы любим трудиться»		комплекс № 6 «Веселый зоопарк»	
Декабрь	комплекс № 7 «Зимой»		комплекс № 8 «Нам весело»	
Январь	комплекс № 8 «Нам весело»		комплекс № 9 «Мой друг»	
Февраль	комплекс №4 «Транспорт»		комплекс №7 «Зимой»	
Март	комплекс №8 «Нам весело»		комплекс №2 «Котята»	
Апрель	комплекс № 5 «Мы любим трудиться»		комплекс №6 «Веселый зоопарк»	
Май	комплекс №1 «Идем в поход»		комплекс №9 Мой друг»	

Комплекс № 1 «Идем в поход»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Просыпаемся»	И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх вдоль туловища; Далее тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища	6-7 раз

2. «Тренируем ноги»	И.п.- лежа на спине. руки за головой. 1-3 – поднять ноги вертикально вверх, образуя прямой угол, передвигать ногами так. как будто едут на велосипеде; 4 – вернуться в и.п.	6 раз темп медленный
3. «Надеваем обувь»	И.п. - сидя, руки опущены. Наклон к правой ноге- имитация надевания обуви. вернуться в и.п. То же к левой ноге.	по 4 раза к каждой ноге, темп умеренный
4. «Собираем рюкзак»	<i>Возле кровати</i> И.п.: стоя, ноги рядом. 1 – поворот направо, ноги на месте, руками дотронуться до пола у правой ноги; 2 – вернуться в и.п. 3 – наклон вперед, руки до пола, ноги не сгибать 4 - и.п. То же в левую сторону.	по 3 раза в каждую сторону

Ортопедическая гимнастика

Упражнения на профилактику плоскостопия «Отдыхаем»	<i>На стульчиках</i> 1) Пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/ вниз. 2) «Гусеница»- стопы прижаты к полу, сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стопу от пола не отрывать. темп медленный. 3) Ноги на носочках, пятками шлепать по полу.
«Мы шагаем»: Весело шагать- раз-два-три! Руки поднимать- раз-два-три! Приседать и вставать раз-два-три! Прыгать и скакать раз-два-три!	И. п.: основная стойка. Действия в соответствии с текстом.

Дыхательная гимнастика

«Тушим костер»	И. п.: сидя на стульчиках. Вдох, задержать дыхание, продолжительный выдох. Выдох длиннее вдоха.
----------------	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания

*контрастное обливание ног

*умывание лица прохладной водой

*обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 2 «Котят»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Котят просыпаются» Сон прошел -и мы проснулись. Улыбнулись, потянулись. Лапки друг о дружку трем, И в ладоши громко бьем.	И.п.: лежа на спине. Действия в соответствии с текстом.	3 раза
2. «А теперь поднимем ножки как у нашей мамы-кошки, левая и правая- мы котят бравые.	И.п.: лежа на спине. Поочередно поднимают ноги.	по 4 каждую ногу
3. «На животик повернулись. Снова дружно потянулись. Оторвали от подушки Носик, голову и ушки.	И.п.: лежа на животе. Потягивания. Поднимают и опускают голову.	6 раз
4. На коленки резво встали- «хвостиками» помахали, Выгнулись, прогнулись, На бок повернулись.	И.п.: стоя на коленях. Двигают тазобедренными суставами влево- вправо («машут хвостиками») Выгибают и прогибают спину. поворачивают голову налево и направо.	4 раза в чередовании
5. «Сели на кроватке, Почесали пятки. Постучали об пол немножко, Набирайтесь силы, ножки!	И.п.: сидя на кровати, ноги свешивают. Почесывают пятки. Стучат пятками об пол.	4 раза

Ортопедическая гимнастика

Упражнения на профилактику плоскостопия 1) «Лапки замерзли» 2) «Лапки танцуют»	<i>На стульчиках</i> 1) Сидя, поочередно потирают правой стопой левую голень и наоборот. 2) И. п.: стопы на полу, 1- носки в стороны. пятки вместе,
---	---

3) «Котятa показывают коготочки»	2 - и. п., 3- пятки в сторону. носки вместе, 4- и. п. 3) И. п.: стопы на полу. пальцы ног согнуты. Растопырить пальцы, согнуть. По 30 с
Сил набрались наши ножки, Поскакали по дорожке. Мы проснулись, мы готовы Петь, играть и бегать снова. Дружно нам сказать не лeнь: «Здравствуй, день, веселый день!»	И. п.: основная стойка. Прыжки в чередовании с ходьбой

Дыхательная гимнастика

«Молодцы»	1-вдох 2-4 - выдох при выдохе слово «мо-лод-цы» темп медленный 4 раза
-----------	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 3 «Осенние мотивы»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Листья падают»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять руки перед грудью. отвести в стороны. опустить. Поднять. соединить перед грудью, опустить вдоль тела.	6 раз темп умеренный
2. «Посмотрим на мокрые ножки»	И.п.: лежа на спине, руки- вдоль тела. Поднять голову, носки на себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе до счета 5; вернуться в и.п., расслабиться.	6 раз
3. «Птица готовится к полету»	И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; задержаться в этой	6 раз

	позе до счета 5-4 вернуться в и.п.	
4. «Ветер качает деревья»	И.п.: сесть по-турецки, руки на коленях. Покачивания из стороны в сторону.	30 с
5. «Сбор яблок»	<i>Возле кровати.</i> И.п.: основная стойка. Поднять руки вперед-вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») – вдох; наклониться вперед -вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») – выдох.	6 раз
6. «Воробей»	И.п.: стойка на левой ноге, правая согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же – на правой.	по 3 на каждой ноге

Ортопедическая гимнастика

«Сбор урожая»	На коврике. Собирать пальцами ног мелкие предметы, рассыпанные по ковру, в корзинку. по 6 предметов каждому ребенку.
Игра-имитация «Перейди вброд»	Ходьба босиком по канату боком приставным шагом – 30с

Дыхательная гимнастика

«Поиграем с голубями»	Вдох. На длительном выдохе произнести «гули-гули-гули», затем резко – «кыш»!
-----------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 4 «Транспорт»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Потягушки»	И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. прижать подбородок к груди, носочки на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону. а пятками в противоположную;	6 раз

	расслабиться.	
2. «Велосипед»	И.п.: лежа на спине. Поднять обе ноги, имитировать езду на велосипеде. Движение ногами делать до счета 10.	3 раза темп умеренный
3. «Лодочка»	И.п.: лежа на животе, руки вдоль тела. Прогнуться, схватить руками ноги за щиколотки, покачаться до счета 5.	7 раз
4. «Шлагбаум»	И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой. верхняя рука - в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 45°. задержать на весу на счет 4. опустить.	на каждом боку по 4 раза поднять ногу
5. «Регулировщик»	<i>Возле кровати</i> И.п.: стоя. ноги на ширине плеч. одна рука поднята вверх, другая в сторону – вдох. Поменять положение рук с удлинненным выдохом	7 раз

Ортопедическая гимнастика

«Братья-близнецы»	И.п. сидя. Пятки на полу, носки приподняты. Максимально широко расставить пальчики, затем расслабить их. На правой стопе пальчики работают- на левой отдыхают и наоборот.
«Мы к лесной полянке вышли»	Ходьба босиком на носках, пятках, с поджатыми пальцами ног, с поднятыми пальцами, на внешней стороне стопы, на внутренней. Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение.

Дыхательная гимнастика

«Поиграем с носиком»	Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот
----------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

<ul style="list-style-type: none"> *Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 5 «Мы любим трудиться»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Потягивания»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Тянуть правую руку вверх, тянуться, опустить; то же с левой рукой; то же с правой и левой ногами - тянуть поочередно, затем одновременно потянуться руками и ногами.	4 раза в чередовании
2. «Ножницы»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости.	4 раза по 15 с
3. Корзинка	И.п.: лежа на животе, ноги прямые, руки вдоль тела. Прогнуться, согнуть ноги в коленях, захватить руками ноги за щиколотки, голову тянуть к ногам. Вернуться в и.п.	6 раз
4. «Сбор яблок»	<i>Возле кровати</i> И.п.: основная стойка. Поднять руки вперед - вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») - вдох; наклониться вперед - вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») - выдох.	7 раз
5. «Мельница» Наклоняемся вперед, руки в стороны. Ветер дует, помогает, Нашу мельницу вращает. Раз, два, три, четыре-завертелась. закружилась.	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Руки в стороны, наклон вперед, ноги прямые. Правой рукой коснуться пола, а левая назад в сторону. Смена положения рук. На счет 4- и.п.	4 раза темп быстрый

Ортопедическая гимнастика

«Федорино горе» А посуда вперед и вперед По полям, по болотам идет. И чайник шепнул утюгу: «Я дальше идти не могу». И заплакали блюдца: «Не лучше ль вернуться?». И зарыдало корыто: «Увы, я разбито, разбито!».	Идут на носках. Идут на пятках. Перекатываются с пятки на носок, стоя на месте. Носки на месте, сводят и разводят пятки.
--	---

Но блюдце сказало: «Гляди, Кто это там позади?». И видят: за ними из темно бора Идет-ковыляет Федора	Поднимаются на носки и опускаются на всю стопу.
«Стирка»	Сидя на стульчиках. На полу перед детьми - платочки. Дети пальцами ноги собирают платочек в гармошку и отпускают (стирают), затем берут платочек за край, поднимают и опускают (полощут) и снова собирают платочек в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться. 30-40 сек

Дыхательная гимнастика

«Рубим дрова»	И.п.: стоя. ноги на ширине плеч. руки опущены. Поднять сцепленные руки вверх- вдох, опустить вниз - длинный выдох, произнося «ух-х-х!»
---------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 6 «Веселый зоопарк»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Тигрята играют»	И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснуться носков ног.	6 раз
2. «Крокодил плывет»	И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх	6 раз
3. «Обезьянки на лиане»	И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку.	по 4 каждую руку
4. Цапля	<i>Возле кровати</i> И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую ногу в колене, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу.	стоять 30с

Ортопедическая гимнастика

Танцующий верблюд	И. п.-стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки вниз. Ходьба на месте. поочередно поднимая пятки. не отрывая носки от пола. 40 с
«Веселые зверята» Гуси ходят все гуськом, Индюшата – индюшком, Лягушата – лягушком, Поросята – пороськом. Я люблю ходить гуськом По тропиночке с дружкой, Только сам хожу я чаще Лягушком и кувырком.	Идут на пятках, руки за спиной. Идут на носках, руки на поясе. Идут с разведением носков в стороны, руки – «лягушачьи лапы» Идут с разведением пяток в стороны, носки вместе, голова наклонена вперед, руки за спиной. Идут мелким шагом. Подскакивают.

Дыхательная гимнастика

Рычание	Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.
Мычание	Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс №7 «Зимой»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Снежная Королева произнесла волшебные слова. и дети стали расти во сне»	Потягивания- расслабление.	по 3 раза
2. «Зима-лето»	И. п.: лежа на спине. На слово «Зима» дети сворачиваются в клубок, имитируя дрожь, на сигнал «лето» дети раскрываются -им тепло, расслабляют мышцы.	6 раз
3. «Морозко»	И. п. сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться, сделать глубокий вдох.	6 раз
4. Самомассаж ладоней:	И. п.- сидя в постели, ноги скрестно.	4 раза

«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»	Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо.	
5. Белые шапки на белых берёзах. Белый зайчишка на белом снегу. Белый узор на ветвях от мороза. по белому снегу на лыжах бегу.	<i>Возле кровати</i> И.п.: основная стойка. -руки за голову, локти отвести назад -руки поднять вверх. -показать пальцами обеих рук зайца, -легко попрыгать. -вращение кистями вверх -вращение кистями вниз -движение рук и ног как при ходьбе на лыжах	2 раза

Ортопедическая гимнастика

«Согреем ножки»	И. п. - сидя на стульчиках, ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. 7 раз И. п. - сидя на стульчиках, ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). 6-7 раз. И. п. - то же, ноги ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. 7 раз
-----------------	---

Дыхательная гимнастика

«Ворона»	И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох носом. Приседая, сложить кисти на голове и произнести «кар-кар» (выдох). Вернуться в и.п. 6-7 раз
----------	---

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 8 «Нам весело»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Веселые ручки»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп».	6 раз
2. «Веселые ножки»	И.п.: лёжа на спине, поочерёдно поднимать на 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп».	6 раз
3 «Нам весело»	И.п.: сидя. руки на поясе. Повороты головы вправо-влево.	по 4 в каждую сторону
4 «Пальчики пляшут»	И.п.: сидя, руки вдоль туловища. Движения пальцев ног.	30 с

Ортопедическая гимнастика

Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо, повернулись, Рук коленями коснулись, Сели - встали, сели - встали, И на месте побежали	И. п.: основная стойка. Действия в соответствии с текстом
«Смеющийся сурок»	И.п. - стоя, ноги вместе, руки согнуты перед грудью локтями вниз, кисти направлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках, улыбнуться 3-4 - вернуться в и. п. 6-8 раз
«Зоопарк» Слон шагает по дороге. Отчего он босоног? На свои большие ноги Он сапог найти не мог. Посмотри, как медленно Ходят черепашки! Как будто переносят Они большие чашки! С места на место, Чашки и блюдца Носят осторожно: Вдруг разобьются? В путь берет с собой верблюд Полный горб готовых	Идут с перекатом с пятки на носок. Идут по лежащему на полу канату прямо. Идут по канату боком. Идут на пятках, руки за спиной в «замке».

блюд.	
-------	--

Дыхательная гимнастика

«Носик балуется»	При вдохе надавливать на крылья носа (<i>мешать вдыхать</i>). 6-8 раз
«Носик нюхает приятные запахи»	Поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. 6 раз
«Носик поет песенку»	На выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу 6-8 раз

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей

Комплекс № 9 «Мой друг»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. Добрый	И.п. - лежа на спине, руки вдоль тела. 1 - руки в стороны 2-3 - свести руки перед собой, обхватить плечи 4 - вернуться в и.п.	6 раз темп умеренный
2. Вежливый	И.п. - сидя, ноги вместе, руки опущены. 1-2 - склонить голову вперед, одновременно поднять пальцы ног, смотреть на пальцы ног. 3-4 - вернуться в и.п.	6 раз
3. Выносливый	И.п. - лежа на спине. ноги вместе, руки вдоль тела. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки в стороны 2 - развести ноги в стороны 3 - ноги вверх, высоко не поднимать 4 - вернуться в и.п.	6 раз темп умеренный
4. Аккуратный	И.п. - стоя на коленях, руки на поясе. 1 - сесть на пятки, руки в стороны 2 - вернуться в и.п. Сохранять устойчивое положение.	6 раз темп умеренный

Ортопедическая гимнастика

«Передай карандаш»	Сидя на стульчиках. Пальцами ног передают по кругу друг другу карандаши. 40 сек
«Покатай карандаш»	И.п. то же. Выполняем движение обеими стопами, прокатывая по полу карандаш от пятки к мыску и обратно 6-8 раз
«Умелые пальчики»	Имитация подгребания песка пальчиками ног и отгребания 40 сек
На зарядку становитесь! Справа – друг и слева – друг! Вместе все – в веселый круг! Под веселые напевы Повернемся вправо, влево. Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись! Шаг - назад и два – вперед! Вправо, влево поворот! Покружимся. Повернемся! Снова за руки возьмемся	И. п.: основная стойка. Действия в соответствии с текстом

Дыхательная гимнастика

«Вырастем большими»	Подняться на носочки, руки в стороны, затем вверх - вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу - выдох. Выдыхая произносить звук «ух-х-х!» 6-8 раз
---------------------	--

Корригирующая гимнастика

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Закаливающие процедуры

*Рижский метод закаливания *контрастное обливание ног *умывание лица прохладной водой *обливание рук прохладной водой от кисти до локтей
