

Гимнастика после сна.

Средняя 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 «Просыпаемся»		Комплекс № 2 «Веселая зарядка»	
Октябрь	Комплекс № 3 «Веселый зоопарк»		Комплекс № 4 «Добрый день»	
Ноябрь	Комплекс № 5 «Жучки»		Комплекс № 6 «Мы проснулись»	
Декабрь	Комплекс № 7 «Самолет»		Комплекс № 8 «Превращения»	
Январь	Комплекс № 1 «Просыпаемся»		Комплекс № 2 «Веселая зарядка»	
Февраль	Комплекс № 3 «Веселый зоопарк»		Комплекс № 4 «Добрый день»	
Март	Комплекс № 5 «Жучки»		Комплекс № 6 «Мы проснулись»	
Апрель	Комплекс № 7 «Самолет»		Комплекс № 8 «Превращения»	
Май	Комплекс № 1 «Просыпаемся»		Комплекс № 2 «Веселая зарядка»	

Комплекс № 1 «Просыпаемся»

Упражнения.	Действия ребенка	Дозировка.
Разминка в постели 1.«Разбудим глазки».	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	5 раз

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.	5 раз
3.«Посмотри на дружочка».	И.п.- лёжа на животе, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. то же - влево.	по 3 раза в каждую сторону
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.	по 3 раза каждой ногой

Ортопедическая гимнастика

«Кузнечик прыг да скок С травинки на цветок. С цветка на землю вмиг. И снова скок да прыг».	Дети прыгают на носке одной ноги, на каждую строчку меняя ноги по 4 раза на каждой ноге
Упражнения для стоп с гимнастической палкой	На счет 1–2 перекачивать палочку ногой от носка к пятке; 3–4 обратно; 5–6 то же только носком; 7–8 то же только пяткой. Повторить это упражнение 3–7 раз.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения «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. 6 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 № 2 «Веселая зарядка»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка.
-------------------	-------------------------	-------------------

Разминка в постели: 1.«Разбудим глазки»	И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	5 раз
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.	5 раз
3.«Разбудим ножки».	И. п.- лёжа на боку, руки на бедрах. Поднять правую ногу наверх, опустить. Лечь на другой бок. Поднять другую ногу.	по 3 раза каждой ногой
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.	5 раз
5.«Будем дружно наклоняться»	И. п.: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч. Наклоны вниз. рукой достать носки.	5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Весёлая зарядка»	И. п.- сидя на стульчике, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.
Упражнения с мячиком	Катание мячика от пятки к носку и обратно; по кругу, по часовой стрелке, против стрелки носком, пяткой Повторить это упражнение правой и левой ногой по 5–7 раз.

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения «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». 6 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 № 3 «Веселый зоопарк»

Упражнения	Действие ребенка	Дозировка.
1.Звери проснулись.	И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть, хорошо потянуться.	5 раз
2.Хитрая лисичка	И.п. лежа на животе. Поворот головы в одну сторону, улыбнуться. потом в другую.	по 3 раза в каждую сторону.
3.Ловкие зайчата	И. п. лежа на спине, руки вверх над головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и.п.	5 раз
4.Приветствие волчат	И. п. сидя, руки опущены. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед.	5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Ловкие обезьянки»	И. п. стоя у кровати. Прыжки на носочках из стороны в сторону. Затем на пятках вокруг себя. На внешней стороне стопы пройти вперед и назад. по 3 раза каждое упражнение
Упражнение «педали»	Исходное положение: сидя. На счет 1–2 носок потянуть на себя; 3–4 стать на цыпочки; 5–6 вернуться в исходное положение Повторите это упражнение 3–5 раз. Нагрузку можно изменять: ставя стопы дальше от стула уменьшать, ближе увеличивать

Дыхательная гимнастика

Дыхательные упражнения «Филин»	Стоя. Одна рука на животе, другая на груди. Втягивая живот-вдох, выпячивая живот-выдох. Выдыхая. громко говорить «ф-ф-ф». 6 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 № 4 «Добрый день»

Упражнения.	Действия ребенка.	Дозировка
1.Ручки. ножки, щечки, ушки очень любят потягушки	И. п. лежа на спине. потянуться, руки за голову.	5 раз
2.Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко. Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.	И.п.: лежа на спине. Провести легонько от переносицы к внешнему уголку глаз указательными пальчиками.	5 раз
3.Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки, и подергали немножко!	И.п. сидя. Погладить ладошкой ушки, потом подергать за мочки.	4-5 раз
4.Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой, Все погладили, ребятки, похлопали немножко!	И.п. сидя. Погладить щечки ладошками. потом слегка похлопать.	5 раз
5.А потом на бочок и ножку правую подняли, аккуратно опустили. Повернемся на другой бочок,	И.п. лежа на боку. Поднимать ноги вверх. Лечь на другой бок и тоже поднимать ногу вверх	по 3 раз каждой ногой
6. Быстро встали все с кроватки, продолжаем мы зарядку. Руки на плечи и прямо стоим. локти вперед, и вернуться опять, а потом локоточки назад.	И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью, вернуться в и.п. Отвести локти назад максимально.	4-5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Мы походим» Мы походим на носках, А потом на пятках, Мы идем, как ребятишки И как косолапый мишка.	Ходят на носочках, пятках, обычным шагом. по-медвежьи. 6 раз в чередовании.
«Хлопки» Мы хлопали-хлопали в	И.П. – сидя на стуле Носки ног нужно развести в стороны.

ладошки, А теперь работают наши ножки!	Потом соединить, выполняя своеобразные хлопки.
--	--

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Глубоко мы все вдохнули, Рот не будем открывать, надо только помычать.	И.п.: стоя. Сделать глубокий вдох через нос, рот не открывать, выдыхая. произнести «м-м-м» 6 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 № 5 «Жучки»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Жучки просыпаются»	И.п.- лежа на спине. Потянулись, на вдохе звук «ж-ж-ж», пятки тянем вперед.	5 раз
2. «Жучки греют лапки».	И.п. - лежа на спине. Сгибать ноги в коленях, руки в локтях. потрясти руками и ногами. расслабиться.	5 раз
3. Жучки делают зарядку.	И. п. – лежа на боку. Поднять одновременно правую руку и ногу, затем левую руку и ногу.	по 3 раза каждой ногой и рукой
4. Любопытные жучки.	И.п. – лежа на животе. Прогнули спину (на вытянутые руки, голову опрокинули назад), легли на живот, расслабились	5 раз
5.«Жуки готовятся к прогулке»	И.п.: стоя, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, опустить. Поднять левую ногу и опустить.	по 3 раза каждую ногу.

Ортопедическая гимнастика

«Жуки потянулись»	И.п. стоя у кровати. Потянуться, встать на носочки, постоять. Руки через стороны вверх, опуститься на стопу- руки
-------------------	---

	вниз
Упражнение с канатом	Содержание упражнения: переступать по канату приставным шагом правым и левым боком, пятка ставится на пол, пальцы стоп обхватывают канат.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Жуки»	Вдох носом. Выдох со звуком «ж-ж-ж» 6 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 № 6 «Мы проснулись»

Упражнение	Действие ребенка	Дозировка
1.Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись. первый разик -на спине, а потом -на животе. И на левом боку потянулись. и на правом боку потянулись	И. п.: лежа на спине. Потягивания. Поворот туловища на живот. Потягивания. Поворот на бок. Потягивания. Поворот на другой бок. Потягивания.	по 2 раза.
2. Ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем. Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем. Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем.	И. п.: лежа на спине. Поднимают ноги поочередно, носочек оттягивают.	по 3 раза каждой ногой
3.А теперь мы с вами, дети, поедem на велосипеде.	И. п.: лежа на спине упражнение «велосипед»	30 с
4.Приехали! На кровати быстро сели. Подбородком грудь достали, к потолку глаза подняли. влево- вправо посмотрели.	И. п.: сидя. Опускают подбородок к груди, поднимают голову вверх, поворот влево -вправо.	по 3 раза в чередовании
5.Руки в стороны подняли, а потом себя обняли.	И.п.: сидя. Движения по тексту.	5 раз
6.Встали с кровати, красиво стоим.	И.п.: стоя. ноги на ширине плеч,	4 раза

Наклонились, потянулись. до носочков дотянулись. выпрямили спинки и отдохнули. И еще раз наклонились. до носочков дотянулись.	руки вниз. Наклон, руками коснуться носочков.	
---	---	--

Ортопедическая гимнастика

«Танцующий верблюд»	И. п.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки вниз. Ходьба на месте, поочередно приподнимая пятки, не отрывая носки от пола.
«Соберем игрушки» Соберем игрушки, Это нелегко. И нести игрушки Очень далеко!	Дети собирают мелкие игрушки, зажав их пальцами ног, и разносят в коробки

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Носик тренируется»	Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху. надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох- через нос. Медленный темп 3 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 №7 «Самолет»

Упражнение	Действие ребенка	Дозировка
1.Наконец-то мы проснулись, хорошенько потянулись. Потянулись - быстро сели.	И.п.: лежа на спине. Потянуться. В и.п. - сесть	4 раза
2.Пролетает самолет, с ним собрался я в полет	И.п.: сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами.	движение пальца по 3 в каждую сторону

3.Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел.	И. п.: сидя. Отвести правую руку в сторону - следить взглядом, то же выполняется в левую сторону	по 3 раза в каждую сторону в чередовании
4.Я моторчик завожу и внимательно гляжу	И.п.: стоя. Выполняют вращательные движения руками перед грудью и следить взглядом.	30 с
5. Мы летим, вдруг начался сильный дождь»	И.п. стоя, руки за спиной, Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, правую ногу на пятку. Потом левую руку вперед и левую ногу на пятку вперед;	по 4 каждую руку и ногу.
6. И снова стало светить солнышко	Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.	по 3 наклона в каждую сторону

Ортопедическая гимнастика

«Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу	Выполнять летательные движения, встать на носочки. 30 с
Упражнение «кружочки»	Исходное положение: сидя, ноги прямые, на ширине плеч. На счет 1–4 вращать стопами внутрь; 3–8 наружу. Повторить это упражнение 3 раза.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Но вот подул ветер и прогнал тучку»	Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у». 5 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 «Превращения»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
-------------------	-------------------------	------------------

1. Звери просыпаются.	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивания.	4-5 раз
2. Змея.	И. п.: лежа на животе Поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).	по 3 в каждую сторону
3. Панда	И. п.-лежа на спине, подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается	5 раз
4. Крокодил	И.п: лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.	по 3 каждой ногой

Ортопедическая гимнастика

«Жираф»	И. п.: стоя руки опущены. Встать на носочки, руки вверх, шагать на месте высоко поднимая колени. Вернуться в и.п. 5-6 раз
«Поиграем с ежиком» Массируем мы ножки, Чтоб бегать по дорожке.	И.п. стоя, руки на поясе. Покатывать массажный мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой. 30с

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Гребля на лодке»	И.п. сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) 5-6 раз
---	--

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
