

Гимнастика после сна.

Старшая 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 «Забавная зарядка»		комплекс №2 «Прогулка в лес»	
Октябрь	комплекс №3 «Дождик»		комплекс № 4 «Транспорт»	
Ноябрь	комплекс №5 «Объявляется подъем»		комплекс №6 «Времена года»	
Декабрь	комплекс №7 «Зимняя прогулка»		комплекс №8 «Любимые игрушки»	
Январь	комплекс № 9 «Герои сказок»		комплекс № 1 «Забавная зарядка»	
Февраль	комплекс № 4 «Транспорт»		комплекс № 7 «Зимняя прогулка»	
Март	комплекс № 5 «Объявляется подъем»		комплекс № 9 «Герои сказок»	
Апрель	комплекс № 6 «Времена года»		комплекс № 8 «Любимые игрушки»	
Май	комплекс №3 «Дождик»		комплекс № 2 «Прогулка в лес»	

Комплекс №1 «Забавная зарядка»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Потягушки»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивания вернуться в и.п.	5 раз
2. «Горка»	И.п. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх,	5 раз

	держат. вернуться в и.п.	
3. «Лодочка»	И.п. лежа на животе, руки вверх. Прогнуться. т.е. поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать. вернуться в и.п.	5 раз
5. «Насос» А теперь насос включаем, воду из реки качаем. Влево -раз, вправо -два. Потекла ручьем вода.	<i>Возле кровати</i> И.п. - стоя. ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклон влево, правая рука скользит вдоль туловища до подмышечной впадины, вернуться в и.п. Наклон вправо, левая рука скользит вверх до подмышечной впадины. вернуться в и.п.	по 3 раза в каждую сторону

Ортопедическая гимнастика

«Танцующий верблюд»	И. п. стоя, ноги врозь. стопы параллельно. руки внизу. ходьба на месте, поочередно поднимая пятки, не отрывая носки от пола. 40 с
«Перешагни через палку»	И. п. стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук
«Пройди по палке»	Ходьба по палке, положенной на пол., отводя ступни наружу, руки в стороны в медленном темпе. 5-7 раз

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Носик дышит»	Закрыть рот, крепко сжать губы, сделать глубокий вдох и выдох через нос. 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 «Прогулка в лес»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.«Потягушки»	<i>На кровати</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.	6 раз
2.«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех)	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.	6 раз
3.«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки»	<i>Возле кровати</i> И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Вдох, выдох, наклон туловища вперед-вдох, и.п.- выдох, наклон вправо- вдох, и.п.- выдох, наклон влево -вдох, и.п. - выдох.	6 раз
4.«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»	И.п.: о.с. вдох, руки в стороны- выдох, наклон туловища вправо - вдох, и.п. - выдох, наклон туловища влево – вдох, и.п. - выдох.	6 раз

Ортопедическая гимнастика

«Елочка» Были бы у елочки ножки, побежала бы она по дорожке, заплясала бы елочка с нами, Застучала бы она каблучками.	И.п.: основная стойка - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, пальцы полусогнуты. Идут на месте, не отрывая носков от пола. Перекатывание с носка на пятку. Приподнимаются на носки и опускаются на всю стопу.
С малым мячом	И.п. – сидя на стуле, держать мяч стопами ног, поднимаем - опускаем ноги. 5-7 раз
С малым мячом	И.п. – сидя на стуле, движениями двух стоп вместе и поочередно вращать мяч вправо и влево. По 3 раза в каждую сторону

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Лес шумит»	И.п. - ноги на ширине плеч. руки опущены. Наклониться вправо- вдох, вернуться в и. п.- выдох, то же влево. Усложнение -руки при выполнении вытянуты вверх.
---------------------------------------	---

	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 «Дождик»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Проснулись. потянулись, на окошко посмотрели, быстро на кровати сели»	И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивания, поворот головы в сторону окна. Сесть.	5 раз
2. «Капля первая упала- кап! И вторая прибежала – кап!»	И.п.- сидя, ноги прямые, руки опущены. Поднять правую руку вверх и голову вверх, показать траекторию движения капли, следить глазами. То же самое проделать другой рукой.	по 3 раза
3. «На ножки встали, на улицу убежали ».	И.п.: лежа на спине. Поднять ноги вверх, имитировать бег. Возвращаемся в И. п	6 раз
4. «Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели. Намочились лица, мы их вытирали»	И.п.: сидя по-турецки. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы, руки в стороны. потом одновременно провести вдоль лица, не касаясь его («вытерлись»).	6 раз
5. «Туфли, посмотрите, мокрыми стали»	<i>Возле кроваток</i> И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Наклон вниз, руки к носкам. Возвращаемся в И.п.	6 раз
6. «Плечами дружно поведем, И все капли отряхнем!»	И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.	6 раз

Ортопедическая гимнастика

«От дождя убежим, под кусточком посидим»	И.п. - основная стойка Бег на месте на носочках. Приседания. 6 раз в чередовании.
---	---

"Подними веревку"	Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.
"Пройди по веревке"	Положить вытянутую веревку на пол и предложить ребенку пройти по ней, сохраняя равновесие.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Лягушонок»	И.п. - основная стойка Присесть- вдох через нос, выдох- произнести «ква-а-а!» 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

Комплекс №4 «Транспорт»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. Вертолет	И.п.: на спине. Одновременное скрещивание рук и ног.	6 раз
2. Велосипед	И.п.: Лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде. вернуться в и.п.	6 раз
3. Самолет	<i>Возле кровати</i> И.п.- стоя. ноги расставлены. руки вниз. Руки в стороны, поворот направо, вернуться в и.п. Тоже- в другую сторону.	по 3 раза
4. Парашютисты.	И.п.- основная стойка Поднять руки, сомкнуть пальцы, опуститься. вернуться в и.п.	6 раз

Ортопедическая гимнастика

«Загрузи машину»	Сидя, ноги на полу. пальцами ног берут разные предметы (пробки. камешки. карандаши, шишки) и складывают в коробку.
«Веселые лапки»	Исходное положение сидя, пятки на полу, носки тянем на себя. Попеременное движение стопами вверх/вниз.

«Построим мостик»	И.П. то же. Пальчиками ноги коснуться пола, при этом средний отдел стопы касаться пола не должен. Вернуться в И.П.
-------------------	---

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Молодцы!»	Вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот. При выдохе произнести слово «Мо - лод - цы» 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

Комплекс №5 «Объявляется подъем»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1.Объявляется подъем! Сон закончился - встаем! Но не сразу. Сначала руки Проснулись, потянулись.	И.: лежа на спине. Движение прямыми руками вверх – вперед -в стороны. Вернуться в и.п.	5-6 раз
2. На живот перевернемся, прогнемся	И.п.: лежа на животе. Упражнение «Колечко»: прогнуться. пальцами ног достать голову. Вернуться в и. п.	4 раза
3.У меня спина прямая, я наклонов не боюсь, выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь. Раз- два-три-четыре. Три- четыре- раз-два Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу. Раз -два-три-четыре. Три- четыре- раз-два. Я могу присесть и	<p>Возле кроваток. И.п.: стоя, руки за спиной, сцеплены в «замок. Наклон вперед. Действия в соответствии с текстом. Повороты туловища</p> <p>Ходьба на месте</p> <p>Повороты туловища</p> <p>Действия в соответствии с текстом.</p> <p>наклоны туловища</p>	

встать, снова сесть, и снова встать Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина! Раз -два-три-четыре. Три- четыре- раз-два.	Повороты туловища	
---	-------------------	--

Ортопедическая гимнастика

«Братья-близнецы»	Сидя на стульчиках. Пятки на полу, носки приподняты. максимально растопырить пальчики ног, затем расслабить. На правой стопе пальцы работают, на левой отдыхают и наоборот.
«Гусеница»	И.п. сидя, стопы прижаты к полу. Сгибая пальчики, плавно подтягиваем пятку. Стараемся стопу от пола не отрывать. Выполняется в медленном темпе. 5-7 раз
«Лягушки»	И.п. сидя. Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пятки вверх. Выполняется в медленном темпе. 5-7 раз

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Носик радуется»	Вдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем, выдох через правую ноздрю (левая закрыта) 8 раз темп умеренный
---	---

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 «Времена года»

Загадка:

Ежегодно приходят к нам в гости:

Один седой, другой молодой,

Третий скачет, а четвертый плачет.

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Осенняя туча»	И.п.: лежа на спине.	5 раз

	Нахмуриться, как осенняя туча- мышцы лица напрягаются, затем расслабляются	
2. «Собираем осенние листья»	И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Поворот направо (налево), «берем листья». в и.п.	5 раз
3. «Тепло-холодно»	И.п.- лежа на спине, руки в стороны. На слово «Холодно» дети поднимают согнутые ноги в коленях. обхватывают их обеими руками. На слово «тепло» возвращаются в и.п.	5 раз
4. «Замерзли»	И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая- вдоль туловища. Поднять одновременно левую руку и левую ногу. Вернуться в и.п. То же задание выполнить правой рукой и правой ногой.	5 раз
5.Весеннее солнышко»	<i>Возле кровати.</i> И. п.- о. с. Подняться на носочки, сделали круг руками –«солнце», выбрасывать одновременно обе руки по сторонам-лучи.	5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Художник» Будут дети рисовать, Сегодня только ножками! Станут ножки выполнять Замысел художника!	Дети стоят, держа руки на поясе. Они рисуют ножками на полу фигуры – круги, квадраты
«Балет» Ножки пляшут, как в балете, Это пляшут наши дети, Стали ножки выставлять, И на пальчиках стоять.	И. п. сидя, упираясь руками на стул. Ноги вытянуты. Подтягиваем конечности, опираясь на пальцы. Затем возвращаемся в исходное положение, направляя носки на себя. 5-7 раз
«Пяточки» Хватит нежиться в кроватке, Нужно разминать нам пятки!	Встать на пятки, подняв носочки. Затем опуститься на стопу. 5-7 раз

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Ах!»	Вдох через нос. Выдох через рот. произнести слово «Ах!» 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 № 7 «Зимняя прогулка»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне.	И.п.: лежа на спине. Глаза закрыты. Потягивания: руки поднять вверх и опустить за головой, поочередно тянуть от себя правую и левую руки. правую и левую ноги (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно и руками, и ногами.	5 раз
2. «Холодно- тепло»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. На сигнал «холодно»-свернуться в клубок. дрожать всем телом. изображая, что им холодно. На сигнал «тепло» - раскрываются, расслабляют мышцы.	5 раз
3. «Снежная горка»	И.п. сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать. вернуться в и.п.	5 раз
4. «Лыжник»	<i>Возле кровати</i> И.п. стоя, ноги рядом, руки опущены. Имитировать ходьбу на лыжах. Выпрямляясь и слегка приседая, двигать руками вперед-назад – как будто «отталкиваясь палками»	на счет до 6
5. «Игра в снежки»	И.п..стоя Приседать, делать хватательные движения руками, «скатывать снежок», вставить и бросать «снежок» вдаль	5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Согреем замерзшие ножки»	Сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперед. сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить их.
---------------------------	---

Упражнения с массажным мячом	И. п. - сидя. Прокат мяча подошвенной поверхностью - от пятки до носка, попеременно правой/левой стопами
Упражнения с массажным мячом	И.п. - сидя, внутренней поверхностью стоп, ближе к голеностопным суставам, зажат мяч. Опираясь пальцами о пол, поднимаем и опускаем пятки, удерживая мяч.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Согреем руки»	Вдох. Выдох направить на руки. Плечи не поднимать. 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

Комплекс № 8 «Любимые игрушки»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. «Кукла» Любим мы играть и даже кукол вам сейчас покажем. Ровно улеглись в постели и направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули и головки повернули. А теперь мы выдыхаем, смотрим вверх и отдыхаем. Дышим ровно, не спешим, то же влево повторим.	И.п.: лежа на спине. Поворот головы направо -вдох. Выдох -в и.п. Не делать резких движений головой.	по 3 раза в каждую сторону
2. «Ванька-встанька» Вот упрямый человек! Не заставишь лечь вовек! Он совсем не хочет спать, Положу -встает опять И стоит – качается. как он называется?	И.п.: лежа на спине. Поворот направо всем туловищем, и.п. Поворот налево - И.п.	по 4 раза в каждую сторону.
3. «Хлопушка» Хлоп - и конфета стреляет, как пушка. Каждому ясно,	И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях. Выпрямить правую ногу-сделать хлопок под коленом.	по 4 раза. темп быстрый

что это хлопущка.	Вернуться в и.п. То же с левой ногой.	
4. «Стойкий оловянный солдатик» На одной ноге постой-ка, будто ты солдатик стойкий. левую ногу подними, да смотри, не уподи. А теперь постой на левой, если ты солдатик смелый.	<i>Возле кровати.</i> И.п.- основная стойка Поднять левую ногу, согнутую в колене. Постоять. Поднять правую ногу. Постоять. вернуться в и.п.	4 раза
5. «Самолет» Руки в стороны -в полет Отправляем самолет. Правое крыло- вперед, левое крыло –вперед. Раз. два, три, четыре, Полетел наш самолет.	И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. руки опущены. Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Поворот направо. Вернуться в и.п. То же влево.	3 раза темп умеренный

Ортопедическая гимнастика

«Матрешки» Мы веселые матрешки на ногах у нас сапожки.	И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе Правую ногу вперед на пятку, покачать носком вправо- влево, и.п. То же с левой ногой.
«Стирка»	На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают (стирают). Затем, берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Надуем воздушный шарик»	И.п. -стоя. Через нос набрать воздух, задержать дыхание на 1-2 сек. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук «у». Учить делать вдох продолжительностью 3с, а выдох-6 с. 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 № 9 «Герои сказок»

Упражнения	Действия ребенка	Дозировка
1. Веселый Буратино	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Совершить ими хаотичные движения.	5 раз темп умеренный
2. Колобок	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. Покачаться на спине 2-3 раза. Вернуться в и.п.	5 раз в индивидуальном темпе
3. Стойкий оловянный солдатик	<i>Возле кровати</i> И.п. стоя на коленях на полу. руки опущены и прижаты к туловищу. Наклониться назад как можно ниже. Вернуться в и.п. Спину держать прямо.	5 раз темп умеренный
4. Баба-Яга на метле.	И.п.: основная стойка Отставить одну ногу назад, одну руку поднять вверх, другая перед собой («держит метлу»). Раскачиваться на ногах, размахивать рукой - на счет 1-4. И.п. То же другой ногой.	5 раз

Ортопедическая гимнастика

«Попугай ходит по жердочке»	И.п. -стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки к плечам. Слегка приподняв носки скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол. Затем - приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо. Движение в одну сторону на счет от 1 до 8. То же самое движение влево.
Упражнения с веревкой «Сложи веревку»	Ребенок сидит и пытается вытянутую на полу веревку собрать пальцами ног
«Подними веревку»	Сесть на пол, опираясь руками сзади, вытянутую веревку положить перед выпрямленными ногами. Захватить веревку пальцами ног, поднять ее и удерживать некоторое время.

Дыхательная гимнастика

Дыхательное упражнение «Мальвина»	И. п.: стоя, руки опущены. Обе руки поднести ко рту - вдох, руки в стороны -выдох, произнести «ах». Поднести обе руки ко рту - вдох, опустить руки, выдох и
--------------------------------------	---

	сказать «ох» 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
--