

**СБОРНИК КОМПЛЕКСОВ
ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ
ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ**



Сборник комплексов гимнастики после дневного сна для детей 6-го года жизни / сост. Лактюнькина Оксана Валерьевна. – Тула: Государственное профессиональное образовательное учреждение Тульской области «Тульский педагогический колледж», студентка 4 ДОЗК

Сборник содержит комплексы гимнастики после дневного сна для детей 6-го года жизни и перспективный план их проведения на один учебный год. Предложенные комплексы могут быть использованы как педагогами дошкольной образовательной организации в образовательном процессе, так и родителями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
РАЗДЕЛ 1. «ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ»	7
РАЗДЕЛ 2. «КОНСПЕКТЫ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ»	11
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	35

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современные условия жизни и профессиональная деятельность представляют высокие требования к состоянию здоровья, психической устойчивости, физического развития личности. Эффективность профессиональной творческой деятельности полностью обусловлена здоровьем человека. Поэтому идеи ценности здоровья как основы всех дальнейших успехов в развитии человеческой личности, самопознания и самосовершенствования должны сегодня доминировать и быть главным в работе с детьми дошкольного возраста. Сохранение и укрепление здоровья детей – одна из главных стратегических задач страны. Она регламентируется и обеспечивается различными нормативно-правовыми документами. В частности, в базовом Федеральном законе Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации», Федеральном законе «Об образовании в РФ», приказе Министерства образования и науки РФ №1155 от 17 октября 2013 г. «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (ФГОС ДО). Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста в условиях введения ФГОС ДО опирается на системный подход к освоению ключевой компетенции «быть здоровым» в условиях непрерывного образования. Во ФГОС ДО прописано, что для обеспечения физического развития ребенка необходимо становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами (в питании, двигательном режиме, закаливании, при формировании полезных привычек и др.).

Анализ литературы показывает, что недостаточно проработаны педагогические модели формирования представлений о здоровом образе жизни детей дошкольного возраста в условиях ДООУ, слабо изученными остаются педагогические условия формирования представлений о здоровом образе жизни у детей дошкольного возраста. В последние годы выдвигаются требования пересмотра и коренного изменения программ, средств и методов гигиенического обучения и воспитания, внедрение принципов культуры здорового образа жизни, приведения их в соответствие с изменившимися социально-экономическими условиями жизни населения.

В связи с этим мною был разработан сборник комплексов гимнастики после дневного сна, направленных на оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

Сборник – издание, содержащее ряд произведений одного или нескольких авторов, рефераты и различные официальные или научные материалы.

Структура сборника:

- Титульный лист с указанием названия сборника, года издания, места;

- Аннотация, содержит краткое описание предназначения данного комплекса, указывается составитель, руководитель, рецензент, место издания.

- Оглавление, содержит перечень комплексов с указанием номеров страниц.

- Пояснительная записка, с указанием актуальности, рекомендаций по использованию.

- Комплексы гимнастики после дневного сна, направленные на оздоровление детей старшего дошкольного возраста.

- Список литературы, с перечислением источников, при помощи которых разрабатывались комплексы.

Сборник разработан на основе научно-методической литературы по проблемам обучения детей старшего дошкольного возраста двигательным действиям и развития физических способностей. Обобщены результаты исследований по указанным вопросам, которые проводили в разные годы Е.С. Вильчковский, Д.В. Хухлаева, Т.И. Осокин, А.И. Фомина, Т. Дмитренко, М. Ефименко и другие.

Содержание, цель и задачи сборника подтверждается Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» (от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ), «Федеральным государственным образовательным стандартом дошкольного образования» (от 17 октября 2013 г. № 1155 г.), в которых указана значимость физического развития детей, укрепление их здоровья. А также Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление № 28 от 28.09.2020) определяют Санитарно-эпидемиологические требования к обеспечению безопасных условий образовательной деятельности, оказания услуг по воспитанию и обучению, оказания услуг по отдыху и оздоровлению, устройству.

В примерной основной образовательной программе дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой в области физическое развитие выделяются следующие основные задачи: развитие физических качеств (силовых, скоростных, в том числе гибкости, выносливости, координации); накопление и обогащение двигательного опыта у детей; формирование у детей потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании; сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей; формирование первичных представлений о здоровом образе жизни.

Сборник комплексов гимнастики после дневного сна направлен на следующие цели и задачи:

Цель сборника – создание двигательно-игровых условий, при которых дети смогут естественным образом перейти от состояния сна, медитативного покоя в состояние оптимальной психофизической готовности (концентрации)

к активной деятельности, что будет способствовать оздоровлению детей дошкольного возраста.

Задачи реализации сборника:

Оздоровительные:

1. укреплять опорно-двигательный аппарат;
2. совершенствовать и развивать координацию движений;
3. укреплять иммунитет;

Образовательные:

1. формировать умения выполнять движения по показу взрослого.

Развивающие:

1. развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья.

Воспитательные:

1. воспитывать желание быть здоровыми.
2. воспитывать дисциплинированность детей, повышать уровень их самостоятельности.

Сборник комплексов гимнастики после дневного сна, направленных на оздоровление детей старшего дошкольного возраста разработан на основе оптимального взаимодействия определенных педагогических условий:

- оптимального выбора основных движений, общеразвивающих упражнений и подвижных игр в целях бодрящей гимнастики после сна;
- применение наиболее целесообразной системы методов и приемов обучения физическим упражнениям с учетом психологических и анатомо-физиологических особенностей детей;
- рационального использования физкультурного оборудования.

Грамотное планирование и методически верное проведение комплекса гимнастики после дневного сна предусматривает:

- соответствие содержания бодрящей гимнастики после дневного сна, адекватность педагогического сопровождения возрастным особенностям детей, их интересам и потребностям;
- соблюдение структуры проведения бодрящей гимнастики после дневного сна, поскольку содержание каждой структурной части зависят от работоспособности организма ребенка (постепенность повышения уровня активности, пик и снижение);
- обеспечение последовательности и чередование высокого и низкого уровней двигательной активности;
- создание доброжелательного отношения воспитателя к детям с адекватной требовательностью, объективно оптимистичным анализом их достижений в двигательной сфере;
- обеспечение врожденной потребности ребенка в двигательной деятельности

РАЗДЕЛ 1. «ПЕРСПЕКТИВНЫЙ ПЛАН ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ»

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для групп старшего дошкольного возраста

- Комплекс № 1 «Потягушки»
- Комплекс № 2 «Прогулка в лес»
- Комплекс № 3 «Просыпайся!»
- Комплекс № 4 «Самолет»
- Комплекс № 5 «Помоем голову»
- Комплекс № 6 «Капля»
- Комплекс № 7 «Снеговик»
- Комплекс № 8 «Мы строим дом»
- Комплекс № 9 «Забавные художники»
- Комплекс № 10 «Спит морское царство»
- Комплекс № 11 «Часики»
- Комплекс № 12 «Воздушные шары»
- Комплекс № 13 «Лиса с лисятами»
- Комплекс № 14 «Кошечки»
- Комплекс № 15 «Рыбки»
- Комплекс № 16 «Жук»
- Комплекс № 17 «Полет на Луну»
- Комплекс № 18 «Спортсмены»
- Комплекс № 19 «Моряки»
- Комплекс № 20 «Насекомые»
- Комплекс № 21 «Солнышко»
- Комплекс № 22 «Кто живет в лесу?»
- Комплекс № 23 «Превращения»
- Комплекс № 24 «Лето»



Сентябрь.

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 1 «Потягушки»	Поднятие мышечного тонуса, создание хорошего настроения после сна, способствовать запоминанию стихотворной формы, действовать по тексту
3-4 неделя	№ 2 «Прогулка в лес	Стимулировать развитие двигательных функций после сна, вызвать удовольствие от совместных действий, развивать умение повторять движения за взрослым.

Октябрь

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 3 «Просыпайся!»	Совершенствовать навыки отдельных движений рук, ног, туловища; создание эмоционально – положительного настроения после сна; активизировать речь.
3-4 неделя	№ 4 «Самолет»	Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной

Ноябрь

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 5 «Помоем голову»	Развивать координацию движений; умение подражать действиям взрослого, создать положительный эмоциональный настрой после сна.
3-4 неделя	№ 6 «Капля»	Поднятие мышечного тонуса, стимулировать желание и готовность к совместной деятельности со взрослым; развивать умение действовать со сверстниками.

Декабрь

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 7 «Снеговик»	Развитие навыков элементарных движений в горизонтальном положении; стимулировать развитие памяти и внимания; активизировать речь.
3-4 неделя	№ 8 «Мы строим дом»	Снятие излишней импульсивности, развивать чувство ритма, создание эмоционально – положительного настроения после сна, активизировать речь.

Январь

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 9 «Забавные художники»	Стимулировать интерес ребенка к выполнению двигательных движений после сна; развивать воображение; обогатить словарный запас.
3-4 неделя	№ 10 «Спит морское царство»	Развивать координацию движений; формируем ощущение ритма, развиваем способность слушать и понимать слова воспитателя, повторять отдельные слова или фразы

Февраль

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 11 «Часики»	Снять излишнюю импульсивность; совершенствовать навыки отдельных движений рук, ног, туловища; развивать понимание речи и активизировать словарь.
3-4 неделя	№ 12 «Воздушные шарики»	Развивать навыки элементарных движений в горизонтальном положении; развивать чувство ритма, вызвать удовольствие от совместных действий, активизировать речь.

Март

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 13 «Лиса с лисятами»	Учить подражать движениям взрослого, побуждать детей к взаимодействию, создание эмоционально – положительного настроения после сна; активизировать речь.
3-4 неделя	№ 14 «Кошечки»	Учить преодолевать трудности; развивать воображение; доставить радость от совместных действий; развивать понимание речи и активизировать словарь.

Апрель

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 15 «Рыбки»	Стимулировать развитие двигательных функций после сна, вызвать удовольствие от совместных действий, развивать умение повторять движения за взрослым.
3-4 неделя	№ 16 «Жук»	Развитие навыков элементарных движений в горизонтальном положении; развивать чувство ритма, вызвать удовольствие от совместных действий, активизировать речь

Май

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 17 «Полет на Луну»	Учить преодолевать трудности; развивать воображение; доставить радость от совместных действий; развивать понимание речи и активизировать словарь.
3-4 неделя	№ 18 «Спортсмены»	Развивать координацию движений; умение подражать действиям взрослого, создать положительный эмоциональный настрой после сна, активизировать речь

Июнь

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 19 «Моряки»	Стимулировать развитие двигательных функций после сна; Расширять двигательный опыт; Приобщать к совместной деятельности со взрослым.
3-4 неделя	№ 20 «Насекомые»	Развивать творчество в движении; Создать положительный психо–эмоциональный настрой после сна. Развивать понимание речи и активизировать словарь

Июль

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 21 «Солнышко»	Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.
3-4 неделя	№ 22 «Кто живет в лесу?»	Способствовать быстрому и комфортному пробуждению детей после сна. Повышать жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Август

Дата	Комплекс	Задачи
1-2 неделя	№ 23 «Превращения»	Способствовать постепенному переходу от сна к бодрствованию, укрепление здоровья, профилактика простудных заболеваний.
3-4 неделя	№ 24 «Лето»	Развитие мелкой моторики рук. Развитие свободного общения между взрослыми и детьми. Профилактика развития плоскостопия

РАЗДЕЛ 2. «КОНСПЕКТЫ ГИМНАСТИКИ ПРОБУЖДЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 6-ГО ГОДА ЖИЗНИ»

	ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет	
Комплекс № 1 «Потягушки»		
I. В кроватях 1. «Потягушки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и. п. 2. «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. 3. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки вверх. Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и. п. 4.«Волна». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и. п., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п II. Возле кроватей 5. «Мячик». И. п.: о. с. Прыжки на двух ногах. III. Дыхательное упражнение 6. «Послушаем свое дыхание». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное. IV.Ходьба по дорожке «Здоровья» 		



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 2 «Прогулка в лес»

I. В кроватях

1. *«Потягушки».* И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
«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.



II. Возле кроватей

3. *«Вот нагнулась елочка, зеленые иголки».*
И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.
Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*
И. п.: о. с. Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох,
выдох, наклон туловища влево.
5. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди).*
И. п.: о. с. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть. 6.
«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И. п.:
стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны
вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

6. *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).* И.
п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через
стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

III. Дыхательное упражнение

7. *«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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья».



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 3 «Просыпайся!»

I. В кроватях

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.



И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.

И. п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).

И. п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и. п.

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и. п.

И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

II. Возле кроватей

«Хлопушка». И. п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. 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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 4 «Самолет»

I. В кроватях

1.И. п.: сидя, «по-турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет,

С ним собрался я в полет.

2.И. п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.



Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3.И. п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

II. Возле кроватей

1.И. п.: о. с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

2.И. п.: о. с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

3.И. п.: о. с., быстро моргать глазами 1-2 минуты

III. Дыхательное упражнение

1. «Регулировщик». И. п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлиненным выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья».



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 5 «Помоем голову»

I. В кроватях

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.

«Бревнышко». И. п.: лежа на спине, руки вверху, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.

«Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и. п. - выдох.

«Шлагбаум». И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п., поднять левую ногу, и. п.

«Божья коровка». И. п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.



II. Возле кроватей. Самомассаж головы («помоем голову»).

И. п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе.

Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

III. Дыхательное упражнение

«Ветер шумит в трубе».

Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу: Хочу налево посвищу, хочу подуть направо,

Могу подуть вверх – в облака, а пока – я тучи разгоню. Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос. Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и дуть. Голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы трубочкой

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья».



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 6 «Капля»

I. В кроватях

1. И. п.: Сидя, ноги скрестить по-турецки. Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала – кап!

2. И. п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

*Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели,
намочились лица.*

3. И. п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
Мы их вытирали.

II. Возле кроватей

4. И. п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.
Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. п.: о. с. Поднять и опустить плечи.
Плечами дружно поведём
И все капельки стряхнём.



6. И. п.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

От дождя убежим.

7. И. п.: о. с. Приседания.

Под кусточком посидим.

III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И. п. - основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в- а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 7 «Снеговик»

I. В кроватях

Раз и два, раз и два

имитируют лепку снежков

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком поочередно проводят по шее
справа и слева

Кувырком, кувырком.

Проводят пальцами по

щекам сверху вниз

Мы его слепили ловко,
носа

растирают указательными пальцами крылья

Вместо носа есть морковка.

Вместо глазок – угольки,

прикладывают ладони ко лбу

«козырьком» и растирают

Ручки – веточки нашли.

Трут ладонями друг о друга.

А на голову – ведро.

Указательными и

средними пальцами растирают точки перед ушами и
за ними

Посмотрите, вот оно!

Кладут обе ладони на макушку и покачивают
головой.

II. Возле кроватей

Сидя на стульчиках

* «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть
вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед,
тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и
соединить,

* «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры
(круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол,
поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из
того же и. п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

«Свеча». И. п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук
сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы
«трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

Ходьба по дорожке «Здоровья»





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 8 «Мы строим дом»

I. В кроватях

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и. п.
2. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.
3. И. п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «Пешеход». И. п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.



II. Возле кроватей

1. «Молоточки». И. п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол. И. п.: о. с., Руки на поясе, пережат с носков на пятки.

III. Дыхательные упражнения «Мы строим дом»

1. «Поднимаем кирпичи». И. п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и. п.
«Кладем раствор». И. п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и. п.
2. «Белим потолок». И. п. - ноги врозь, руки опущены. 1 - вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.
3. «Наклеиваем обои». И. п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 - выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в И. п.
4. «Красим пол». И. п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть в кулак. 1 — вдох; 2 — выдох - слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в И. п.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 9 «Забавные художники»

I. В кроватях

1. «Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.
2. «Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.
3. «Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.
4. «Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.
5. «Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.
6. «Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.



II. Дыхательное упражнение

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п.: о. с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 10 «Спит морское царство»

I. В кроватях

1. Осьминожка тянет ножки, Полное расслабление
2. Осьминожка поджала ножки Небольшое напряжение
3. Раскрылась Осьминожка Полное расслабление
4. А теперь мы – рыбки, поиграем плавничками,
Руки на плечах, медленные круговые движения плечами
5. Проверим чешуйки,
Круговые движения плечами
6. Расправим плавнички
Провести руками вдоль тела
7. У рыбки хвостик играет.
Медленные движения пальцами ног или поочередное поднятие
8. Расправим верхний плавничок, поиграем плавничком
перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой
9. А теперь мы – звездочки, лежа на спине,
10. Раскрылись звездочки.
Полное расслабление, руки раскинуты
11. Поплаваем, как жучки - водомеры.
Поелозить по кровати на животе вперед и назад
12. Потянулись, встряхнулись, вот и проснулось морское царство.



II. Возле кроватей

13. «Морской конек». И. п.: о. с. Прыжки подскоками.

III. Дыхательное упражнение

14. «Послушаем дыхание моря». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

для детей 5-6 лет



Комплекс № 11 «Часики»

I. В кроватях

Спят все, даже часики спят.

Заведем часики: Тик-так – идут часики.

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

Тик -так – идут часики –

Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением

Остановились часики.

Расслабление рук

Тик -так – идут часики –

Движения в стороны головой

Остановились часики.

Общее расслабление

Тик-так – идут часики.

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

Остановились часики,

Общее расслабление

Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

Остановились часики.

Общее расслабление

Отремонтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

Пошли часики и больше не останавливаются



Дыхательное упражнение

«Свеча». И. п. – ноги на ширине стопы, руки

«замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 12 «Воздушные шарики»

I. В кроватях

*Сегодня мы – воздушные шарики. Надуваем шарики,
(Вдох через нос)*

*Надулись пальчики рук, (Медленное шевеление
пальцами рук)*

Выпустили воздух. (Расслабление)

*Надулись ручки – (Медленные взмахи руками,
небольшое напряжение)*

Выпустили воздух. (Расслабление)

*Надулись пальчики ног – (Медленное шевеление
пальцами ног)*

Выпустили воздух. (Расслабление)

Надулись ножки – (Медленное поднятие ног, небольшое напряжение)

*Выпустили воздух. (Расслабление) Мы –
воздушные шары,*

Мы катаемся с горы. (Перекатывание на спине влево – вправо)

Мы – воздушные шары,

*Мы катаемся с горы. (Перекатывание на животе влево –
вправо)*

Сильно-сильно надулись воздушные шарики – (Общее напряжение)

Выпустили воздух. (Общее расслабление)

Надулись немного шарики и покатались в группу. (Дети встают)



II. Дыхательное упражнение

*«Вдохнем свежий воздух на Земле». И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.
Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить,
произнести: «Ах!». Повтор - 4- 6 раз.*

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

для детей 5-6 лет



Комплекс № 13 «Лиса с лисятами»

I. В кроватях

Спит лисичка, детки спят,

Хвостики у всех лежат... (Полное расслабление)

Лисья семья проснулась, заиграла детвора:

Коготки повыпускали, (Небольшое напряжение пальцев, расслабление

Лапками помахали,

*Вот передние играют, (Медленные взмахи
руками)*

Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

*Хорошо им отдыхать, Задние хотят
играть. Тихо-тихо начинают,*

*Коготки все выпускают, (Шевелят пальцами
ног, движения ступнями ног) Плавно, медленно,
легонько*

Лапки кверху поднимают (Спокойное поднятие ног.

Лапы кверху поднимают, лапами пинают –

*Вот как задние играют. (Поочередное поднятие ног, круговые
движения ногами)*

Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

*Надоело хвостик лежать, надо с ним нам
поиграть:*

На локти и колени встали,

*Хвостом дружно помахали, (На локтях и коленях
ритмичные движения влево – вправо)*

Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.

(Прогибание спины, имитация лакания молока

Легли лисята на живот, откинули лапки.

Легко лисятам, хорошо,

Отдыхают цап-царапки. (Полное расслабление на животе)

Лисята шерсткой потрясли,

Вдохнули и гулять пошли. (Общее потягивание)

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

для детей 5-6 лет



Комплекс № 14 «Кошечки»

I. В кроватях

Кошечка проснулась,

Легко потянулась, (Легкое потягивание)

Раскинула лапки, выпустила коготки (Расслабление, напрячь пальцы)

В комочек собралась,

Выпустила коготки, (Небольшое напряжение) И снова

разлеглась. (Полное расслабление) Кошечка задними лапками

Легонько пошевелила, (Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,) Расслабила лапки.

(Расслабиться)

Кошечка замерла –

Услышала мышку, (Общее напряжение)

И снова легла – вышла ошибка. (Общее расслабление)

Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком. (Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо)

Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. (Прогибание спины с продвижением вперед)

Кошечка потянулась,

Кошечка встряхнулась и пошла играть. (Общее потягивание)

II. 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.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 15 «Рыбки»

I. В кроватях

Спят рыбки пошевелили тихонько

Правым плавничком, (Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой)

Левым плавничком. (Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой) Отдыхают плавнички. (Расслабление)

Поиграем плавничком на спинке. (Лежа на животе, движения спиной влево – вправо)

Поиграем хвостиком

(кончик хвоста, весь хвостик) (Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой) (Общее поглаживание)

Потянемся – (Потягивание) Проснулись рыбки.

(Подъем)



II. Возле кроватей

Рыбки резвятся. И. п.: о. с. Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

«Послушаем дыхание моря». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

V. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 16 «Жук»

I. В кроватях

1. И. п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел, зажуужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

2. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.

Зажуужжал и закружился

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко, Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел И на потолок присел

II. Возле кроватей

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали, но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»

III. Дыхательное упражнение

11. «Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж- ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж). В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам»





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

для детей 5-6 лет



Комплекс № 17 «Полет на Луну»

I. В кроватях

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и. п., поднять левую ногу (прямую), и. п.

2.И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

3.И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, и. п., поворот туловища влево, и. п.

4.И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II. Возле кроватей

5.«Запускаем двигатель». И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р». Повт.4-6раз.

6.«Летим на ракете». И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.

7.«Надеваем шлем от скафандра». И. п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и. п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик».

Повтор – 4-6 раз.

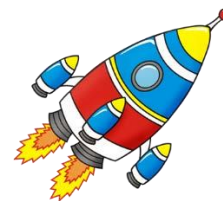
8.«Пересаживаемся в луноход». И. п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и. п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.

9.«Лунатики». И. п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и. п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи- хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Дыхательное упражнение

10.«Вдохнем свежий воздух на Земле». И. п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 18 «Спортсмены»

I. В кроватях

Потягивание.

1. «Штангисты». И. п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и. п.
2. «Футболисты». И. п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.
3. «Гребцы». И. п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.
4. «Велосипедисты». И. п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.
5. «Яхтсмены». И. п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок. Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.
6. «Борцы» - дыхательное упражнение. И. п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.
7. «Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.



II. Возле кроватей

8. *Мячик*. И. п.: о. с. Прыжки на двух ногах

III. Дыхательное упражнение

9. *Послушаем свое дыхание*. И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

для детей 5-6 лет



Комплекс № 19 «Моряки»

I. В кроватях

Потягивание.

«Взбираемся по канату».

И. п. – лежа на спине, правая рука вверх, пальцы сжаты в кулак, левая – вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице».

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла».

И. п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и. п.

«Поднять паруса».

И. п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» – дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко...» Прыжки из приседа.



II. Возле кроватей

И. п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и. п.

Повторить 3 раза.

И. п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо.

Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

III. Дыхательное упражнение

Дыхательное упражнение «Паровоз»: и. п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 20 «Насекомые»

I. В кроватях

Потягивание.

«Стрекоза». И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.

«Кузнечик». И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

«Гусеничка». И. п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И. п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.



II. Возле кроватей

«Гусеница». И. п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и. п.

Повторить 5-6 раз.

III. Дыхательное упражнение

«Гуси шипят». И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш».

Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 21 «Солнышко»

I. В кроватях

«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик, Ты здоров – здоров и лучик».

Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи. И. п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания (8 раз).

Массаж рук и ног. И. п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю. Ручки разотру, тепло сохраняю.

Ладошки, ладошки, утюжки –
недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

И. п. – лёжа на спине, руки за головой. Правым коленом коснуться левого локтя. – И. п. Левым локтем коснуться правого локтя. – И. п. (8 раз)

И. п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх.

И. п. – голову опустить. Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И. п. (8раз).

И. п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «порубливать» на счёт 4, И. п. (6 раз)

И. п. – сидя по-турецки, руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).

II. Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.

III. Ходьба по «следам» и массажным коврикам.





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 22 «Кто живет в лесу?»

I. В кроватях

1. "В небе солнышко живет"

И. п. лежа на спине, поднять руки вверх, сделать широкое круговое движение.

2. "Сильный ветер травку мнет" И. п. сидя на коленях.

1 - наклон туловища перед собой, руками хаотичные движения в правую, левую сторону.

"В ручейке журчит водичка" И. п. сидя на коленях, руки согнуты в локтях.

Круговые, вращательные движения руками вперед, назад.

3. "Машет хвостиком лисичка"

Стоя на четвереньках вращательные движения тазом во всех направлениях.

4. "По листу ползет улитка"

Встать одной ногой на колено, другую вытянуть назад, руки согнуть в локтях, у головы, указательный палец выпрямить

5. "Лезет ящерица прытко"

Лежа на животе имитация ползания ящерицы, изгибание всего тела во всех направлениях.

6. "Слон кивает головой"

Встать на четвереньки, медленно и важно кивать головой в разные стороны.

7. "В речке уточка живет"

Лежа на животе, согнуть ноги в коленях, обхватить их у голеностопного сустава, прогнуться и покачаться вперед - назад.

8. "А в траве змея ползет"

Лечь на живот, руки ноги опустить, посмотреть направо, налево

II. Возле кроватей

"Быстро прыгает лягушка". Прыжки в полном приседе. "Наострил зайчишка ушки"

Присед, имитировать ладошками уши зайчика. "Тихо бабочка сидит". Сесть, стопы соединить у промежности, развести колени широко в стороны, коснуться ими пола.

III. Ходьба по «следам» и массажным коврикам.





ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 23 «Превращения»

I. В кроватях

1. «Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).
2. «Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).
3. «Панда» (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).
4. «Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).
5. «Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец

II. Возле кроватей

Разбудили руки разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться надо сильно

потянуться Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза



III. Дыхательное упражнение

«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить

«с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА для детей 5-6 лет



Комплекс № 24 «Лето»

I. В кроватях

1. «Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову, перекаты вперед- назад).
2. «Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох, опустить руки, выдох).
3. «Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху, наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).
4. «Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)
5. «Солнечные капельки» (сидя, глаза закрыты, подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).
6. «Зевота» - дыхательное упражнение (сидя, расслабиться, опустить голову, широко раскрыть рот, вслух произнести «о- о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор 5-6 раз).



II. Возле кроватей

«Хлопушка». И. п. стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

III. Дыхательное упражнение

Послушаем свое дыхание. И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анисимова М. С. Двигательная деятельность детей младшего и среднего дошкольного возраста: метод. пособие/ М. С. Анисимова, Т.В. Хабарова. – СПб.: Детство-Пресс, 2020.- 208с.
2. Грядкина Т. С. Влияние гимнастики после дневного сна на умственную работоспособность старших дошкольников // Гуманизация процесса воспитания и развития дошкольника: межвуз. сб. науч. тр. — СПб.: РГПУ им. А. И. Герцена, 1994. — С. 102–115.
3. Давыдова Д. П. Гимнастика после дневного сна как средство повышения интереса детей старшего дошкольного возраста к занятиям физической культурой [Текст] / Ratio et Natura, 2021. - № 1(3). – С.17-19.
4. Красикова И. С. Детский массаж. Массаж и гимнастика для детей от трёх до семи лет - СПб.: Корона принт, 2017- 336с.
5. Николаева С. В. Гимнастика после дневного сна // Вопросы педагогики. — 2019. — № 6-2. — С. 111–115.
6. Фаина Т. И. Гимнастика после дневного сна как элемент здоровьесберегающей деятельности в ДОО /Т.И. Фаина //Первое сентября. – 2022. – №9. – С. 34-37
7. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников /Харченко Т.Е. – СПб., Детство-пресс, 2021
8. Харченко Т. Е. Бодрящая гимнастика для дошкольников. ФГОС ДО - СПб: Детство-Пресс, 2019 г.- 96 с.