Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Нижнесуэтукский детский сад общеразвивающего вида с приоритетным

Осуществлением деятельности по познавательно- речевому направлению

развития детей»

Комплексы гимнастик пробуждения после дневного сна в первой разновозрастной группе «Солнечные зайчики»



**Комплекс №1. Сентябрь**

|  |
| --- |
| Упражнения. |
| **I. Разминка в постели (без подушек).**1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 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. 3. «Посмотри на дружочка».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево. 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. **П. Комплекс дыхательных упражнений.**1.  «Погладим носик».И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носауказательными пальцами. 2.  «Подыши одной ноздрёй».И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой. 3. «Большие и маленькие».И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколь­ко секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).  **III. Индивидуальные задания.** **IV. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс №2. Октябрь**

|  |
| --- |
| Упражнения |
| **I. Разминка в постели.**1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подниматьправую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. 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!» **II. Комплекс дыхательных упражнений.**«Полет на луну»При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.«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-у». Повторить 4-6 раз. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз. **III. Индивидуальные задания.** **IV. Умывание прохладной водой.** |

**Комплекс №3 Ноябрь**

|  |
| --- |
| Упражнения. |
| **I. Разминка в постели:**1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)**II. Зарядка для глаз.**1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.Профилактика нарушений осанки.1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.**III. Комплекс дыхательных упражнений.**1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик.2. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги.Каждое упражнение повторить 10-12 раз. **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.** |

**Комплекс   № 4 Декабрь**

|  |
| --- |
| Упражнения |
| **I. Разминка в постели.**1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.) **II. Зарядка для глаз.**1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.Профилактика нарушений осанки.1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку. **III. Дыхательная гимнастика.**1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик.2. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.Каждое упражнение повторить 3-4 раза. **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс № 5** **Январь**

|  |
| --- |
| Упражнения. |
| **I.Разминка в постели:**1. Потягивание.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно подниматьправую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. 2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза. 3. Самомассаж головы («помоем голову»).И.п. – сидя на корточках. 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!» **II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). **III. Дыхательная гимнастика.**«Полет на луну»При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз. **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс №6** **Февраль**

|  |
| --- |
| Упражнения |
|  **I.              Гимнастика в постели.** «Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на». **II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**И.п. – стоя возле кровати.1. «Сокращение» стоп.2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.Хождение босиком по ребристой доске. **III.           Дыхательная гимнастика.**Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг,приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)А сама, как вертолет, (руки в стороны влево, вправо, назад, вперед. налево-направо;)И на травушке – роса, (присед)И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо)Только песенка осталась: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з» (на выдохе) **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс № 7** **Март**

|  |
| --- |
|                             Упражнения. |
| **I.Разминка в постели:**1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.2. Пошевелите пальцами рук и ног.3. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.5. Хорошо потянитесь всем телом.6. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.7. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.8. Потяните две ноги вместе.9. Давайте  пожелаем друг другу хорошего настроения. **II. Профилактика нарушений осанки.**Физкультминутка «Веселая физкультура».И.п. – стоя между кроватями.Состязание, ребятки,Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)Это вовсе не загадка –Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)Убегает без оглядки –Он не станет нипочемНастоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)(П. Синявский) **III. Дыхательная гимнастика.**1. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 5 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс № 8 Апрель**

|  |
| --- |
| Упражнения |
| **I.              Разминка в постели.**Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова,  и дети стали растиво сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой,глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу(то носком ,то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягиваяпозвоночник.Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. Насигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, чтоим холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела,показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобысогреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони допоявления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза. **II.            Профилактика нарушений осанки.**Физкультминутка «Веселая физкультура».И.п. – стоя между кроватями.Состязание, ребятки,Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)Это вовсе не загадка –Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)Убегает без оглядки –Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)Настоящим силачом!(П. Синявский) **III. Дыхательная гимнастика.**1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.4. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.**  |

**Комплекс №9 Май**

|  |
| --- |
| Упражнения. |
| **I. Разминка в постели:**1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)**II. Зарядка для глаз.**1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.Профилактика нарушений осанки.1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.**III. Комплекс дыхательных упражнений.**1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик.2. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги.Каждое упражнение повторить 10-12 раз. **IV. Индивидуальные занятия.** **V. Умывание прохладной водой.** |