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 носа указательными 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 поднимать правую (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 поднимать правую (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 нипочем Настоящим 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 расти во 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, растягивая позвоночник. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им 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, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления 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.** |