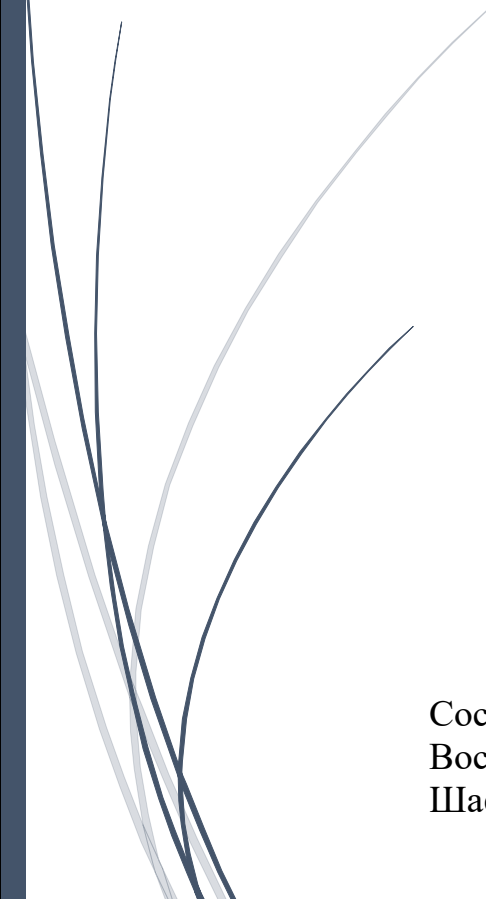


Комплекс гимнастик
после дневного сна
для средней группы



Составитель:
Воспитатель МБДОУ г. Иркутска детского сада № 151
Шафранова А.С.

Дневной сон необходим ребёнку для физического, интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребёнка. Гимнастика после сна направлена на правильное постепенное пробуждения ото сна. А также является закаливающей процедурой и профилактикой нарушения осанки и плоскостопия. Гимнастика после сна помогает детям поднять настроение, мышечный тонус. Комплекс гимнастики после сна основан на уже имеющихся навыках и двигательном опыте ребенка.

Цель: способствовать быстрому и комфортному пробуждению после сна; с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений поднять мышечный тонус и эмоциональный настрой детей на продолжение дня.

Задачи гимнастики после дневного сна:

- ✓ Увеличить тонус нервной системы;
- ✓ Укрепить мышечный тонус;
- ✓ Способствовать профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата;
- ✓ Способствовать профилактике простудных заболеваний;
- ✓ Развитие физических навыков;
- ✓ Сохранить положительные эмоции при выполнении физических упражнений и прочих режимных моментов во второй половине дня;
- ✓ Учить детей дышать через нос
- ✓ Воспитывать привычку здорового образа жизни.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1 (Средняя группа)

Сентябрь, январь, май.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
I. Разминка в постели:	6 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
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.	3-4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.	10 сек.	Дыхание произвольное.
4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.	3-4 раза.	Колени не сгибать.
5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.	4 раза.	Носки от пола не отрывать.
II. Подвижные игры (в группе).	6 мин.	
1. «Мы топаем ногами». Дети встают в круг, руки на поясе. Педагог говорит: «Мы топаем ногами, качаем головой Мы руки поднимаем, мы руки опускаем Мы руки подаем и бегом». Дети выполняют движения согласно тексту.	3 раза.	Бежать по кругу, не сужая его не тянуть друг друга.
2. «Зайка беленький сидит»	3 раза.	Прыгать отталкиваясь двумя ногами.
3. «Найди, что спрятано»	3 раза.	
III. Закаливающие процедуры:	3 мин.	
1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.		В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».
2.Обширное умывание: * Намочить обе ладошки и умыть лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.		Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна в № 2

Октябрь, февраль

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
И. Разминка в постели:	4 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
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.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.	5 раз.	Носки от пола не отрывать.
II. Дыхательные упражнения.	6-7 мин.	
1. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрей.	10 сек. каждой ноздрей.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17° С.
2. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. Подняться на носки, руки вверх - вдох («Какие большие»). Присесть со звуком «у-х-х» («Какие маленькие»).	3-4 раза.	Вдох через нос, выдох через рот.
3. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» наклон в левую сторону. Со звуком «так» вернуться в и.п. То же в левую сторону.	3 раза в каждую сторону	
4. «Гуси». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе-вдох. Наклониться вперёд и вытягивая шею произнести «ш-ш-ш».	4 раза.	Колени не сгибать.

5. «Паровоз».
Ходьба по группе, имитируя согнутыми руками движения колёс паровоза, и произносить «чух-чух».

30 сек.

Двигаться произвольно по Группе.

III. Закаливающие процедуры:

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

3 мин.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

2.Обширное умывание:

- * Намочить обе ладони и умыть лицо.
- * Намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»: то же проделать правой рукой . сказать «два».
- * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна в № 3

Ноябрь, март

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>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.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>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.</p> <p>II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).</p> <p>1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой</p> <p>2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.</p> <p>3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.</p> <p>4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.</p>	<p>4 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2 раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p> <p>6-7 мин.</p> <p>10 м.</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза.</p> <p>8 раз каждой стопой.</p> <p>4 раза каждой ногой.</p> <p>2-4 мин.</p>	<p>Организационно - методические указания.</p> <p>Темп средний. Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17С.</p> <p>Руки на поясе. Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая. Темп средний.</p> <p>То же.</p> <p>Палку прижимать плотно к стопе.</p> <p>Выполнять произвольно.</p> <p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).</p>
<p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Намочить обе ладони и умыть лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. 		

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4

Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания
I. Разминка в постели:	2-4 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
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.	3-4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя, ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленочкам произнося «тук-тук- тук». Вернуться в и.п.	3-4 раза каждой ногой.	Колени не сгибать.
II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе). «Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского	6 мин.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17
1. И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.	1 куплет. 4-6 раз.	Руки прямые. Дыхание произвольное.
2. И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.	4 раза в каждую сторону	Спина прямая. Темп средний.
3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольное.
4. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.	2 куплет. 6 раз.	Колени не сгибать, спина прямая.
5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.	4 раза каждой ногой	Темп средний. Носок тянуть вниз.
6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.	Припев.	Дыхание произвольное.
7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.	3 куплет. 4 раза.	Темп средний.

8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.
Наклоны головы вправо, вернуться в и.п.
То же влево.

9. И.п. – стоя руки на поясе.
Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

III. Закаливающие процедуры:

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

2. Обширное умывание:

- * Намочить обе ладони и умыть лицо.
- * Намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать правой рукой, сказать «два».
- * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

4 раза
в каждую
сторону.

Припев.

3 мин.

Спина прямая.

Дыхание произвольное.

В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».
Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).