Комплексы утренней гимнастики

Комплекс №1.

1. Ходьба в чередовании с бегом; ходьба и бег врассыпную.

*Упражнения без предметов*

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1-2 — дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

3. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение (6-7 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед - вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение; 3-4 — то же в другую сторону (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

Комплекс №2.

1. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны по сигналу воспитателя.

*Упражнения без предметов*

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, руки в стороны;

2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз)

3. И. п. — стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 — поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку вправо (влево); 2 — вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3 — выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение. То же, но коснуться левого носка (по 6 раз).

5. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять прямые ноги вверх - вперед (угол);

2 — исходное положение. Плечи не проваливать (5-6 раз).

6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 — прыжком ноги врозь руки в стороны;

2 — исходное положение. Прыжки выполняются на счет 1-8 несколько раз подряд в чередовании с небольшой паузой между

**Гимнастика пробуждения**

**Комплекс № 1**

**«Мы проснулись»**

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2**

**«Бабочка»**

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках,

 вместе под щекой, глаза

 закрыты, голова наклонена.

**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть

 глаза, опустить руки через

 стороны, встать.

**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы

**не захотел** вправо-влево, показать

 пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,**  Дети выполняют

**Взвился вверх и полетел** движения по тексту.

 (2-3 раза

**Гимнастика для глаз.**

**Гимнастика для глаз «Весёлая неделька»**

**Представленные комплексы гимнастики для глаз “Весёлая неделька” и “Дни недели” помогут не только запомнить дни недели, но и способствуют профилактике глазных заболеваний, что немало важно для всех детей. Данные комплексы можно использовать как самостоятельные гимнастическо-профилактические мероприятия, так и на занятиях в рамках физкультминутки.**

**“Весёлая неделька” гимнастика для глаз**

**- Всю неделю по - порядку,Глазки делают зарядку.- Впонедельник, как проснутся,Глазки солнцу улыбнутся,Вниз посмотрят на травуИ обратно в высоту.**

***Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

**- Вовторникчасики глаза,Водят взгляд туда – сюда,Ходят влево, ходят вправоНе устанут никогда.**

***Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).***

**- Всредув жмурки мы играем,Крепко глазки закрываем.Раз, два, три, четыре, пять,Будем глазки открывать.Жмуримся и открываемТак игру мы продолжаем.**

***Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения)***

**- Почетвергаммы смотрим вдаль,На это времени не жаль,Что вблизи и что вдалиГлазки рассмотреть должны.**

***Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации)***

**- Впятницумы не зевалиГлаза по кругу побежали.Остановка, и опять**

**В другую сторону бежать.**

***Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз)***

**- Хоть всубботувыходной,Мы не ленимся с тобой.Ищем взглядом уголки,Чтобы бегали зрачки.**

***Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз)***

**- Ввоскресеньебудем спать,А потом пойдём гулять,Чтобы глазки закалялисьНужно воздухом дышать.**

***Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение)***

**- Без гимнастики, друзья,Нашим глазкам жить нельзя!**

**Дыхательная гимнастика.**



**Самомассаж**

**Массаж биологически активных зон**

Педагог.

Тили-тили-тили-бом!

Сбил сосну Зайчишка лбом!

Приставить ладони козырьком ко лбу и энергично разводить в стороны и сводить вместе.

Жалко мне Зайчишку,

Носит Зайка шишку.

Кулаками проводить по крыльям носа от переносицы к щекам.

Поскорее сбегай в лес,

Сделай Заиньке компресс.

Раздвинуть указательным и среднем пальцы, остальные сжать в кулак, массировать точки, находящие перед и за ухом.

**Массаж шеи « Петушок»**

Педагог.

Через поле, через реку

Крикнул Петя: «Кукареку!».

Левой рукой обхватить шею с правой стороны и погладить ее, проводя ладонью к основанию горла. Повторить то же правой рукой.

На высоком берегу

Эхо вторило: «Ку….ку!»

 В.Борисов

Указательным и большим пальцами оттянуть кожу на шее и отпустить ее.

Педагог. Радуется весне уточка.

-Кря!- сказала утка- мать.-

Будем плавать и нырять

До начала октября.

Вы согласны, дети?

- Кря!

**Массаж спины «Дождь»**

Дети стоят друг за другом.

|  |  |
| --- | --- |
| Дождь, дождь надо нам расходиться по домам.Гром , гром как из пушек нынче праздник у лягушек.Град. град сыплет град все под крышами сидят. Только мой братишка в лужеЛовит рыбу нам ан ужин. | Хлопки ладонями по спине.Поколачивание кулачками.Постукивание пальчиками.Поглаживание спины ладошками. |

**Массаж биологически активных зон " Кисонька"**

Ребята проговаривают чистоговорку.

Хором.

Са-са-са-

Поглаживание ладонями шеи.

Кисонька-краса.

Сы-сы-сы-

Кулачками провести по крыльям носа - 7 раз.

Есть у кисоньки усы.

Иса-иса-иса-

Ладонями растирать уши.

Бантиком играет киса.

**Упражнение на релаксацию «Весна»**

|  |  |
| --- | --- |
| Раз, два, три, четыре, пять.Все умеем мы считать.Отдыхать умеем тоже –Руки за спину положим.Голову поднимем вышеИ легко, легко подышим. | Прикасаться поочерёдно подушечками пальцев друг к другу, начиная с большого.Сжимать и разжимать пальцы.Покачать расслабленными руками.Спрятать руки за спину, голову поднять, спокойное дыхание через нос. |

***Методы закаливания:***

1. Воздушные ванны: зимой в комнате, летом на улице при температуре +22+28 С, лучше утром. Начинать можно с двухмесячного возраста, первое время по 1 минуте 2-3 раза в день, через 5 дней увеличить время на 1 минуту, доведя к 6 месяцам до 15 минут и к году до +16 С.

2. Закаливание солнечными лучами: лучше в тени деревьев, в безветренную погоду, при температуре воздуха не ниже +22 С. Начиная с возраста 1,5-2 года дети могут загорать в одних трусиках, продолжительность с 3 до 10 минут, увеличивая за 7-10 дней до 20-25 минут. Оптимальное время с 9 до 12 часов дня.

Недопустимо пребывание детей «на солнце» при температуре воздуха +30 С и выше, ввиду возможного перегревания.

3. Влажное обтирание: проводится смоченным в воде и отжатым куском чистой фланели, один раз в день по 1-2 минуте. Начинать с рук - от пальцев к плечу, затем ноги, грудь, живот и спину до легкого покраснения. Температура воды в возрасте 3-4 года +32 С, 5-6 лет +30 С, 6-7 лет +28 С; через 3-4 дня снижают на 1 С и доводят до +22+18 С летом и +25+22 С зимой. По окончании ребенок должен быть тепло одет. В случае перерыва, начинают с сухих обтираний.

4. Закаливание ротоглотки: полоскание ротоглотки любой дезинфицирующей травой 3-4 раза в день (лучше после посещения детского сада, школы, кинотеатра и т. д.). После приготовления настой разделить пополам, полоскать попеременно, один раз в неделю температуру во втором стакане снижать на 0,5-1 С. Начинать с температуры +24+25 С.

5. Ножные ванны: обливание ног в течении 20-30 секунд водой температуры +32+34 С, с постепенным снижением один раз в неделю на 1 С до +10 С. Можно чередовать холодное и теплое обливание, по 3-6 раз. По окончании ноги растирают до розового цвета кожных покровов.