Комплексы утренней гимнастики

Гуси

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба по кругу за первым и за последним. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

- 1. "Гуси машут крыльями". И.п.:ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, сказать "га-га-га", опустить. Повторить 4 раза.
- 2. "Гуси шипят". И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперёд, руки отвести назад, произнести "ш-ш-ш", выпрямиться. Повторить 5 раз.
- 3. "Гуси клюют зёрна". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, руки положить на колени, голову опустить, встать. Повторить 5 раз.
- 4. "Гуси полетели". И.п.: то же. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 5 раз.

Нам весело

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

- 1. "Весёлые ручки". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вперёд, повертеть ладонями, опустить. Повторить 5 раз.
- 2. "Весёлые ножки". И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу. Наклониться вперёд, дотронуться до носков, выпрямиться. Повторить 5 раз.
- 3. "Прыжки на месте". И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Выполнить 8 прыжков на месте.

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.

«Веселый мяч».

Веселый мяч помчался вскачь. (Дети смотрят вдаль.)

Покатился в огород, Докатился до ворот, (Смотрят на кончик носа, вдаль.)

Покатился под ворота, (Смотрят вниз.) Добежал до поворота. (Выполняют круговые движения глазами.)

Там попал под колесо. Лопнул, хлопнул – вот



Вправо, влево повернемся И друг другу улыбнемся. И.п. основная стойка. 1-сделать вдох,

2-на выдохе повернуться -одна рука за спину, другая вперед, 3-вернуться в И.п. 7 раз

"Петух"

Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг.

И.п.- встать прямо, ноги врозь, руки опустить 1-поднять руки встороны (вдох) 2-хлопнуть руками по бедрам «ку-ку-ре-ку(выдох)

5 раз



Сильный ветер вдруг подул, Слезки с наших щечек сдул. И.п.- основная стойка. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот и грудную клетку. 1-сделать полный вдох, выпячивая живот. 2 - задержать дыхание на 3-4 сек. 3-сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

5 pa₃

"Часики"

Часики вперед идут, За собою нас ведут.

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены. 1-взмах руками вперед - тик(вдох) 2 -взмах руками назад – так (выдох) 10 pas

"Удивимся"

Удивляться чему есть,
В мире всех чудес не счесть.
И.п.- встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.
1- медленно поднять плечи, одновременно делать выдох.
2-И.п.

7 раз

"Hacoc"

Накачаем мы воды, Учтобы поливать цветы. И.п.- основная стойка

1-наклон туловища в сторону (вдох) 2 -руки скользят, при этом громко произносить звук» с-с-с»(выдох) 10 раз



Ушки слышать все хотят, Про ребят и про зверят. И.п-основная стойка.

1-наклон головы вправо- сильный вдох 2-наклон головы влево - произвольный выдох. 5 раз

Самомассаж

Массаж биологически активных зон

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

домдь, домдь надо нам расходит домам.

Хлопки ладонями по спине.

Гром , гром как из пушек нынче праздник

у лягушек.

Поколачивание кулачками.

Град. град сыплет град все под крышами

сидят.

Постукивание пальчиками.

Только мой братишка в луже

Ловит рыбу нам ан ужин.

Поглаживание спины ладошками.

Массаж биологически активных зон " Кисонька"

Ребята проговаривают чистоговорку.

Хором.

Ca-ca-ca-

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.

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.