

Комплекс гимнастики после дневного сна

№1

Гимнастика 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! Смойте 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!»

Профилактика плоскостопия.

Корректирующая 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 корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

№2

Гимнастика в постели.

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, вернуться 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.

Профилактика плоскостопия

Сидя на стульчиках выполняются следующие упражнения:

1.Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально постибают пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.

2.Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

3.Еще одно из упражнений, входящих в комплекс против плоскостопия, заключается в том, что ребенок должен поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Поднимайся детвора».

Поднимайся, детвора! (встают около своих кроватей)

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты. (выполняют действия по смыслу стихотворения)

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись

№3

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

№4

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Щенки резвятся».
 - И.П. –лежа на спине.
 - Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.
 - Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
 - Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем — на левый.
 2. «Котята резвятся».
 - И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.
 - На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
 - 3.«Рыбки резвятся».
 - На животе: «плаваем».
 - Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
 4. «Детки резвятся».
 - Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.
 - Руки за головой: «Велосипед».
 - Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
 - Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
 - Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
 - Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой.
- Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения выполняются стоя у стульчиков или у кроватей:

- 1.Приподнимаемся на носочках;
- 2.Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
- 3.Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
- 4.Приседаем, не отрывая от пола пятки;
- 5.Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Наша осанка».

«Воробышки» И.П.-руки на плечах. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. Повторить вперед и назад по 10 поворотов.

«Лягушонок» Из И.П.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря «ква», вернуться в и.п.

«Большие круги» Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки)

№5

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонью по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.
2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

№6

Гимнастика пробуждения в постели.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.

Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите и немножко пробегите.

Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,

На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого круженья фигуру сделаем на удивленье.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся!

(все действия выполняем, согласно стихотворению)

Профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.
2. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.
4. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.
5. И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

№7

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 пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хожение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Профилактика нарушений осанки, 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, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом)

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

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. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»

№8

Гимнастика в постели.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шагком.

А потом, пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как Цапелька шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.

Мячик прыгал высоко – высоко....

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

(выполняем движения на каждую строчку стихотворения)

Профилактика плоскостопия.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Массаж рук.

И.П.: кисть с прямыми пальцами и ладонью вниз и предплечье левой руки расположите на колене. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у основания пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями , смещая кожу на 1 см вперед-назад, продвигайтесь к лучезапястному суставу и обратно. То же сделайте для правой руки. Не забываем проговаривать стихотворение:

Большие санки,

Что есть силы,

Тянет в гору кот Василий.

Нагрузил их

Рыбой , мясом,

Маслом, творогом и квасом.

Из магазина

В санках кот

Продукты для котят везет.

№9

Гимнастика 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 растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

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)