Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №10 комбинированного вида»

« Бодрящая гимнастика» (младшая группа)

Воспитатель: Константинова М.В

Петропавловск-Камчатский, июнь 2019год

*Просыпайся, просыпайся !*

*Солнцу шире улыбайся !*

*Улыбайся облакам,*

*Улыбайся мотылькам.*

*Другу улыбнись и скорей проснись !*

*Вот такими словами приветствуем мы, воспитатели, просыпающихся детей. Подготовить организм ребенка к двигательной активности****после сна****, осуществляя плавный, естественный переход от состояния покоя к бодрствованию помогает зарядка в постели. Она создает положительный эмоциональный настрой, дает****оздоровительно-закаливающей эффект****.*

***Гимнастика после****сна проводится воспитателем с детьми всех возрастных****групп ежедневно после дневного сна****. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактики плоскостопия; закрепления навыков осознанного поведения, самомассажа головы, лица, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.*

*Достичь максимальной двигательной и эмоциональной активности позволяют****комплексы****, строящиеся на игровом сюжете и включающие элементы импровизации. Дошкольники охотно перевоплощаются в разных животных, изображая их движения и повадки, с удовольствием выполняют упражнения и с предметами и без. Например, с поролоновым мячом, который на время превращается в снежок, или со звездами, вырезанными из упаковочной бумаги. А если предмет спрятать под подушку или в детскую обувь, то проведение зарядки начнется с сюрпризного момента.*

*Воспитатель сопровождает показ упражнений объяснением. Количество повторений каждого движения зависит от желания и физического состояния детей) .*

*Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения****гимнастики****: снижает температуру в помещении за счет проветривания.*

*Проведение****гимнастки****желательно сопровождать плавной не громкой музыкой.*

***Гимнастика пробуждения****направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Воспитатель может  начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере****пробуждения****.*

***Гимнастика****в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой****гимнастики****,****гимнастики для глаз****.*

***Главное правило исключить резкие движения. Которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.***

*Длительность****гимнастики****в постели около 2-3 минут.*

*Затем предлагаем детям перейти на пол босиком. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или****комплекс****упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей.*

***Оздоровительная гимнастика может включать комплекс****упражнений направленных на профилактику нарушений осанки,****комплекс дыхательной гимнастики****, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей.*

*Общая длительность****оздоровительной гимнастики после****дневного сна должна составлять 12-15 минут.*

**

***Гимнастика 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.)*

***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.*

**

***Профилактика плоскостопия.***

*Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки,*

*ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)*

**

***Дыхательная гимнастика***

*1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»*

*2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.*

*3. 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, устроить соревнования.*

*Каждое упражнение повторить 10-12 раз. Водные процедуры.*

**«Бабочки проснулись»**

**Текст Выполнение**

1. Утром бабочки проснулись

И друг другу улыбнулись. Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: повороты головы в стороны.

2. Сладко-сладко потянулись.

Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: тянем в стороны руки и ноги.

3. С боку на бок повернулись.

Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: повороты на бок.

4. Раз – росой они умыли:

Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: подражательные движения руками умыванию.

5. Ручки мыли,

Исходное положение: сидя, руки вытянуты перед собой.

Выполнение: перекрёстные движения руками.

6. Ножки мыли. Исходное положение: сидя, руки на поясе.

Выполнение: наклон вперёд к стопам.

7. Два – красиво покружились Исходное положение: сидя, руки на поясе.

Выполнение: повороты в стороны.

8. И на землю опустились. Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Выполнение: спускаемся с кроваток.

9. Крылья дружно расправляли

И на место возвращали. Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Выполнение: разводим руки в стороны.

10. Три – нагнулись. Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Выполнение: наклон вниз.

11. И присели, Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Выполнение: приседания.

12. Дружно к солнцу полетели Исходное положение: стоя, руки на поясе.

Выполнение: тянем корпус и руки вверх.

13. На четыре – опустились.

И на землю воротились. Исходное положение: стоя, руки на поясе, глаза закрыты.

Выполнение: держим равновесие.

14. Ножками затопали. Исходное положение: стоя.

Выполнение: ходьба на месте.

15. Ручками захлопали. Исходное положение: стоя.

Выполнение: ходьба на месте с хлопками.

16. Делай вдох и выдох – два

Не кружится голова. Исходное положение: стоя.

Выполнение: вдох – руки вверх, выдох – руки вниз, наклониться вперёд.

17. Раз, два – не зевай

По дорожке шагай! Ходьба по дорожке здоровья.

**«Лето»**

Текст Выполнение

*1. На лугу я лежу*

*И на солнышко гляжу.*

И. п: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Гравитационная разгрузка.

*2. Там плывут облака*

*Как большая река.*

И. п: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Поднимаем и опускаем руки за голову.

*3. А внизу по земле*

*Жук ползёт по траве.*

И. п: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Поднимаем поочерёдно ноги вверх.

*4. А весёлый червячок*

*Повернулся на бочок.*

И. п: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Повороты на бок.

*5. Старичок – паучок*

*Паутинку плетёт,*

Мошек в гости зовёт. Исходное положение: лёжа на кроватках на спине, руки вдоль туловища.

Движение «велосипед» руками и ногами.

*6. Прилетела пчела и в цветок уползла.*

И. п: сидя, руки на поясе,наклоны вперёд.

*7. Тут кузнечик усы*

*Чистит ради красы.*

И. п: сидя, руки на поясе.

Поднимаем руки вверх.

*8. Шмель мохнатый гудит*

*И сердито глядит:*

*Где медок повкусней,*

*А цветок попышней*

*.* И.п: стоя, руки на поясе.

Повороты в стороны.

9*. Посмотрите на лугу*

*Бабочки летают*

И. п: стоя, руки на поясе.

Наклоны в стороны.

10. *На цветок они садятся,*

*Пыльцу собирают,*

*Дружно приседают.* И п: стоя, руки на поясе.

Приседания.

11*. Муравей вперёд идёт*

*Он травиночку несёт*. И.п: стоя, руки на поясе.

Ходьба на месте.

*12. А сороконожки бежали по дороги*

*Бежали, бежали .И совсем устали.* И.п: стоя, руки на поясе. Легкий бег на мест



**1. Обширное умывание**

         Ребёнок должен:

- открыть кран с водой, намочить правую ладошку и провести ей от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».

Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

Намочить обе ладошки и умыть лицо.

Ополоснуть, «отжать» обе руки, вытереться насухо.

         Примечание.

 Через некоторое время длительность процедуры увеличивается, а именно: каждую руку, а так же шею и грудь дети обмывают по два раза, проговаривая «раз, два» и т.д.

[](https://урок.рф/user/168183)[](https://урок.рф/user/158401)[](https://урок.рф/user/216426)