

Комплекс гимнастики после сна

Для детей младшего возраста



Гимнастика после сна

Вот уже вставать пора

Вот уже вставать пора!
Просыпайся, детвора!!!
Быстро встанем по порядку –
Дружно сделаем зарядку!
Все готовы? Не зевай!
Упражнения начинай!
Поприветствуем друг друга
И пройдемся мы по кругу.
Сели-встали, сели-встали –
Наши ножки не устали.
Ручки в стороны и вверх –
Станем мы сильнее всех!
Мы попрыгали немножко
Друг за другом по дорожке!
Побежали умываться,
Причесаться, одеваться!

*Движения
в соответствии
с текстом.*



Расскажу вам по порядку

Расскажу вам по порядку,
Как я делаю зарядку:
Ноги вверх, направо в бок,
Оттяну чуть-чуть носок,
Подогну в коленях ноги,
Снова вытяну немного.
Говорит сестрёнка Катя:
– Может, встанешь ты с кровати.
Продавил её совсем,
Ты – лежачий наш спортсмен!

*Движения
в соответствии
с текстом.*

1 комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
- и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

- и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
- вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

- и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

II. Возле кроваток

«Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*

III. Дыхательное упражнение «Дудочка».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (ду-ду-ду).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

2 комплекс

I. В кроватках

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. Возле кроваток

«Веселые ножки»

*Выше ножки! Топ, топ!
Веселее! Гоп, гоп!
Колокольчик, дон, дон!
Громче, громче, звон, звон!
Гоп, лошадка, гоп, гоп!
Тпру – ру – у, лошадка:
Стоп, стоп!*

III. Дыхательное упражнение «Дровосек».

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

3 комплекс

I. В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. Возле кроваток

«Обезьянки»

*Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки положили,
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько
А потом мы отдохнем,
Дружно все играть пойдём.*

III. Дыхательное упражнение «Кач-кач».

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

4 комплекс

I. В кроватках

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

II. Возле кроваток

1. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

2.«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

3.«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

4 комплекс (часть 2)

I. В кроватках

Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

II. Возле кроваток

1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

2. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

3. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

III. Дыхательное упражнение «Ворона».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

5 комплекс

I. В кроватках

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. Возле кроваток

«Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок

Кролик прыгнул на пенёк.

В барабан он громко бьёт,

На разминку всех зовёт.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочки подтянись.

Лапки ставим на бочок

На носочках скок, скок, скок.

III. Дыхательное упражнение «Часики».

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

6 комплекс

I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

II. Возле кроваток

1. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт
Шишки собирает и в карман кладёт
Вдруг упала шишка
Прямо мишке в лоб
Мишка рассердился и ногою топ
Больше я не буду шишки собирать
Сяду на машину и поеду спать.*

2. «Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

*На болоте нет дорог,
Я по кочкам скок да скок.*

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

III. Дыхательное упражнение «Цветочек».

И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

7 комплекс

I. В кроватках

1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

II. Возле кроваток

«Ножки»

*По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки. (ходьба)
По кочкам, по кочкам (прыжки)
В ямку бух (присели).
Воспитатель: Где мои детки?
(детки встают) – Вот они.*

III. Дыхательное упражнение «Вертолет».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

8 комплекс

I. В кроватках

*Петушок у нас горластый
По утрам кричит он «здравствуй»
На ногах его сапожки
На ушах висят сережки
На головке гребешок
Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

II. Возле кроваток

Три веселых братца

*Гуляли по двору
Три веселых братца
Затеяли игру
Делали головками: ник – ник – ник.
Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.
Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп
Топали ножками: топ – топ, топ.*

III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

9 комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п. (4-6 раз)

3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 – 12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

II. Возле кроваток

1. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

2. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

III. Дыхательное упражнение «Дудочка»

Сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

10 комплекс

I. В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие ног.

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

2) «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

3) «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. Возле кроваток

«Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

1,2,3,4,5,

Наклониться, 3,4,

*И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.
(движения в соответствии с текстом)*

III. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раза).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

11 комплекс

I. В кроватках

1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.
(3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.
(4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду

(2 раза)

II. Возле кроваток

«Лягушки»

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям физкульт – привет!*

III. Дыхательное упражнение «Комарик»

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

12 комплекс

I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

II. Возле кроваток

«Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать

И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

