Муниципальное дошкольное образовательное учреждение
Чердаклинский детский сад №5 «Рябинка»

# КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В СТАРШЕЙ ГРУППЕ

Инструктор по физической культуре
Ильина Л.Н.

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 1

## Сентябрь, январь, май.

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
|---|---|---|
| I. Закаливающие процедуры: | | |
| 1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую комнату). | 1-1,5 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ˚ С. |
| П.Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 12 мин. | Комплексы в этой части гимнастики меняются. Можно провести комплекс ОРУ без предметов, с предметами; комплекс для профилактики осанки. Зимой в эпидемиологические периоды, связанные с ОРВ, ОРЗ лучше проводить комплексы дыхательной гимнастики, самомассажа. |
| 1 .И.п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить. | 6 раз. | Спина прямая. Темп средний. |
| 2. И.П.- то же. Поднять пятки стоп и опустить. | 6 раз. | Ноги не отрывать от пола. Темп средний. |
| 3. И.п.- сидя на стуле, стопы соединены вместе. Развести носки стоп в стороны и свести. | 6 раз. | То же. |
| 4.И. п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и свести пятки. | 6 раз. | Спина прямая. |
| 5. И. п.- сидя на стуле, под стопами палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно. | 10 раз. | Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы. |
| 6. И. п.- сидя на стуле, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола, передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибая пальцы, вернуться в и.п. | 3 раза. | Темп средний. |
| 7. И.П.- сидя на стуле, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и свести. | 6 раз. | Стараться не отрывать стопы от палки. |
| 8.И.П.- стоя. Захватывание пальцами стопы мелких | 6 раз. | Выполнять произвольно. |

| | | |
|---|---|---|
| предметов (камешек, пуговиц). Удержание и выбрасывание. | Каждой ногой | |

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

## Октябрь, февраль

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
|---|---|---|
| I.Разминка в постели (без подушек). | 2 мин. | |
| 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. | 10 сек. | Темп средний. |
| 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. | 6 раза. | Чередовать вдох и выдох. |
| 3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой. | 3-4 раза каждой ногой. | Спина прямая. |
| 4. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. | 8 раз. | Носки от пола не отрывать. |
| II.Комплекс дыхательных упражнений ( в группе). | 7 мин. | В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ˚С |
| 1.«Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице- вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами. | 6 раз. | Профилактические дыха - тельные упражнения для верхних дыхательных путей. |
| 2.«Подыши одной ноздрёй». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой | 10 сек. каждой ноздрёй. | Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |
| 3. «Погреемся». | | |

| | | |
|---|---|---|
| И.п.- стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!». Возвращается в и.п. | 8 раза. | Спина прямая. |
| 4. «Великан и карлик». И.п. – стоять ноги вместе, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, сделать глубокий вдох. Опустить туловище вперёд-вниз, опустить руки и сделать глубокий выдох. | 6 раз. | Вдох через нос, выдох через рот. |
| 5. «Сердитый ёжик». И.п.- стоя, ноги вместе. Присесть, обхватить колени, голову опустить. Произнося звук рассерженного ёжика «ф-р-р» | 3-5 раз. | Наклониться как можно ниже. |
| 6. «Лягушонок» И.п. – стоя ноги вместе. Присесть вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ». | 5 раз. | Отталкиваться двумя ногами. |
| III. Закаливающие процедуры: | 5 мин. | В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». |
| 1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. | | Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке). |
| 2.Обширное умывание:<br>* Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой, сказать «два».<br>* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, сказать «раз».<br>* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо | | |

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 3

## Ноябрь, март

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
|---|---|---|
| I.Разминка в постели (без подушек). | 2 мин. | |
| 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками. | 10 сек. | Темп средний. |
| 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. | 6 раз. | Чередовать вдох и выдох. |
| 3. « Езда на велосипеде». И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать движения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд затем назад. | 10- 20 сек. | Дыхание произвольное. |
| II.Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе). Под музыку «Аэробика» | 7 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 С. |
| 1.И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку поочерёдно правой и левой ногой. | На вступление. | Спина прямая. |
| 2.И.п.- то же. Поднять правое плечо, вернуться в и.п. Поднять левое плечо, вернуться в и.п. | 1 куплет | Дыхание произвольное. |
| 3.И.п.- стоя в наклоне, ноги широко расставлены. Поочерёдное касание прямой рукой носка противоположной ноги. («Мельница») | 1 куплет | Колени не сгибать. |
| 4. Прыжки на месте. | Припев. | Дыхание произвольное. |
| 5. Повторить упражнение № 1. | Проигрыш. | |
| 6.И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч. Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд. | 2 куплет | Выполнять под музыку. |
| 7.И.п.- стоя, ноги сместе, руки на поясе. Повороты | 2 куплет | Спина прямая. |

| | | |
|---|---|---|
| туловища с полуприседом в правую и левую сторону. | | |
| 8. Прыжки на месте. | Припев. | Дыхание произвольное. |
| 9. Повторить упражнение № 1. | Проигрыш. | |
| 10. И.п.- стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх. Вернуться в и.п. | 3 куплет | Выполнять под музыку. |
| 11. Повторить упражнение № 3. | 3 куплет | |
| 12. Прыжки на месте. | Припев. | Дыхание произвольное. |
| 13. Повторить упражнение № 1. | Проигрыш. | |
| III.Закаливающие процедуры. | | |
| 1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. | 5 мин. | В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».<br>Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке) |
| 2.Обширное умывание:<br>* Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз». То же проделать правой рукой, сказать «два».<br>* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».<br>* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насух | | |

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 4

## Декабрь, апрель

| Упражнения. | Дозировка | Организационно-методические указания. |
|---|---|---|
| I. Закаливающие процедуры: | | |
| 1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую) | 1-1,5 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С. |
| II . Комплекс упражнений для профилактики осанки. | 12 мин. | Комплекс выполняется в группе на ковре. |
| 1. «Солдатик».<br>И.п. - о.с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки). Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе, сохраняя правильную осанку. | 2-3 раза. | При ходьбе голову не опускать, подбородок при-поднять. |
| 2. «Дыши глубже».<br>И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- прогнуться назад - вдох; 2- вернуться в и.п. - выдох. | 5-6 раз. | Прогнуться назад, как можно больше. |
| 3. «Я на солнышке лежу».<br>И.п.- лёжа на животе руки вверху на полу. Поочерёдное поднимание прямых ног назад. | 3 раза каждой ногой. | Нога прямая. |
| 4. «Ножки шагают».<br>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди. | 3 раза каж-дой ногой. | Нога к груди - вдох, и.п.- выдох. |
| 5. «Велосипед».<br>И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами. | 8 движений. | Дыхание произвольное. |
| 6. «Кошечка».<br>И.п.- стоя на коленях, руки в упоре перед собой. Медленно садиться на пятки, касаясь грудью коленей - глубокий выдох. Так же медленно вернуться в и.п., опираясь ладонями о пол выпрямляем туловище - вдох. | 5-6 раз. | Темп медленный. |

| | | |
|---|---|---|
| 7.Ходьба с мешочком на голове. | 30сек.-1 мин. | Дыхание произвольное. |