

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

КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА
В СРЕДНЬ ГРУППЕ

Инструктор по физической культуре
Ильина Л.Н.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1

Сентябрь, январь, май

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методи-ческие указания.
1. Разминка в постели (без подушек). 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, вернуть 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. 5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. П.Комплекс дыхательных упражнений (в группе). 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. 2. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой 3. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш». 4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону 5. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям	6 мин. 10 сек. 4 раза. 2раза в каждую сторону. 2-3 раза каждой ногой. 4-5 раз. 7 мин. 5 раз. 10 сек. каждой ноздрей. 4 раза 4 раза 4 раза	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Спина прямая. Носки от пола не отрывать. В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С. Профилактические дыха - тельные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд Ноги не сгибать Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх

голову («Какие мы маленькие»). III. Закаливающие процедуры: 1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2. Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сух	2 – 4 мин.	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
--	-------------------	---

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

Октябрь, февраль

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
I. Разминка 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. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. 4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п. 5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п. II. Подвижные игры (в группе). 1. «Ровным кругом». Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель. 2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегут в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. 3. «Найди, что спрятано». III. Закаливающие процедуры: 1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2. Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.	6 мин. 10 сек. 4 раза. 10 сек. 4-5 раз. 5 раз. 6 мин. 4-5 упраж- нений. 3 раза. 3 раза. 2 – 4 мин	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Колени не сгибать. Носки от пола не отрывать. Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал. Каждый раз менять пару. Карточка № 1. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

Карточка № 1

Дети сидят с одной стороны группы. Воспитатель показывает детям игрушку, которую он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет игрушку, после чего говорит: "Ищите!" Дети начинают искать. Кто первый найдет игрушку, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 раз дети найдут игрушку.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3

Ноябрь, март

Упражнения.	Дозировка.	Организационно методические указания.
1.Разминка 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. II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе). 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. III. Закаливающие процедуры: 1 .Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.	4 мин. 10 сек. 4 раза. 2 раза в каждую сторону. 2-3 раза каждой ногой. 6 - 7 мин. 10 м . 5 раз. 5 раз. 8-10 раз каждой стопой. 5 раз каждой ногой. 2-4 мин.	Темп средний Чередовать вдох и выдох Дыхание произвольное. Спина прямая. Групповая комната должна быть проветрена до t 19 - 17 С Руки на поясе. Дыхание произвольное Спина прямая. Темп средний. То же. Палку прижимать плотно к стопе. Выполнять произвольно. В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4

Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – Методические указания.
I. Разминка 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. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой. II. Комплекс 1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом. 2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом. 3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозь. 4. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам. 5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди. 6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь. 7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п. 8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п То же влево. 9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозь III. Закаливающие процедуры: 1.Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2.Обширное умывание: * Намочить обе ладони и умыть лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.	2 мин. 10 сек. 4 раза. 2 - 3 раза каждой ногой. 6 мин. 4 - 6 раз. 4 раза в каждую сторону 10 раз 6 раз. 4 раза каждой ногой 10 раз 4 раза. 4 раза в каждую сторону. 2-4 мин.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Спина прямая. Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С. Руки прямые. Дыхание произвольное. Спина прямая. Темп средний. Дыхание произвольное. Колени не сгибать, спина прямая. Темп средний. Носок тянуть вниз. Дыхание произвольное. Темп средний. Спина прямая. Дыхание произвольное. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).