

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

КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА  
В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ 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.
II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.	12 мин.	
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 предметов (камешек, пуговиц). Удержание и выбрасывание.	6 раз. Каждой ногой	Выполнять произвольно.

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

**Октябрь, февраль**

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
<p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.</p> <p>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.</p> <p>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.</p> <p>4. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.</p> <p>II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).</p> <p>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 указательным и пальцами.</p> <p>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 ноздрей.</p>	<p>2 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>6 раз.</p> <p>4-5 раз каждой ногой.</p> <p>8-10 раз.</p> <p>7 мин.</p> <p>6 раз.</p> <p>10 сек. каждой ноздрей.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена t 19-17° С.</p> <p>Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.</p>

<p>3. «Часы». И.п.- основная стойка. Размахивать прямыми руками вперед-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так».</p> <p>4. «Косарь». И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х».</p> <p>5. «Насос». И.п.- основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с».</p> <p>6. «Лягушонок». И.п.- ноги вместе. Присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ».</p>	<p>10-12 раз.</p> <p>5-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6 раз.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Отталкиваться двумя ногами.</p>
<p>III. Закаливающие процедуры.</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».</li> <li>• Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»</li> <li>• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.</li> </ul>	<p>5-6 мин.</p>	<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребенка».</p> <p>Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке)</p>

### 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).	7 мин.	Групповая комната должна быть проветрена t 19-17° С.
Под музыку «Аэробика»		
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 вместе, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону.	2 куплет	Спина прямая.

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.	5 мин	
1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.		В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».
2.Обширное умывание: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».</li> <li>• Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».</li> <li>• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.</li> </ul>		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. 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». 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.	3-4 раза.	При ходьбе голову не опускать, подбородок приподнять.
2. «Дыши глубже». И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- прогнуться назад – вдох; 2- вернуться в и.п.- выдох.	6-8 раз.	Прогнуться назад, как можно больше.
3. «Я на солнышке лежу». И.п.- лёжа на животе руки вверх на полу. Поочерёдное поднятие прямых ног назад.	4 раза каждой ногой.	Нога прямая.
4. «Ножки шагают». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднятие согнутой ноги к груди.	4 раза каждой ногой.	Нога к груди - вдох, и.п.- выдох.
5. «Велосипед». И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами.	10 движений.	Дыхание произвольное.
6. «Кошечка». 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.	6 раз.	Темп медленный.
7. Ходьба с мешочком на голове.	30сек.-1 мин.	Дыхание произвольное.