

*ГИМНАСТИКА  
ПРОБУЖДЕНИЯ  
ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА*



**Комплекс № 1.**



## «Мы проснулись»

1. «**Веселые ручки**» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. «**Резвые ножки**» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. «**Жучки**» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. «**Кошечки**» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

## Комплекс № 2.

### «Бабочка»

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы **не захотел** вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,** Дети выполняют

**Взвился вверх и полетел** движения по тексту.

(2-3 раза)

## Комплекс № 3.

### «Солнышко»

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

(4 раза)

4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

(4 раза)

6. **«Я - большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

## Комплекс № 4.

### «Пробуждение солнышка»

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.
2. **«Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.
3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. **«Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

(Повторить 2 раза)

Комплекс № 5.

**«Зайка - зайчишка»**

1. **«Зайка, подбодрись, И. п.:** стоя, руки вдоль **серенький, потянись»** туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. **«Зайка, повернись, И. п.:** стоя, руки на поясе. **серенький, повернись»** Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. **«Зайка, попляши, И. п.:** то же. Мягкая **серенький, попляши»** пружинка.
4. **«Зайка, поклонись, И. п.:** то же. Наклоны **серенький, поклонись»** туловища вперед.
5. **«Зайка, походи, И. п.:** то же. Ходьба на **серенький, походи»** месте.
6. **«Пошел зайка** Ходьба по ребристой **по мосточку»** доске.
7. **«Да по кочкам, Ходьба** по резиновым **да по кочкам»** коврикам. 3 прыжка.

## Комплекс № 6.

### «Ветерок»

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

## Комплекс № 7.

### «Лесные приключения» часть первая.

1. «**Медведь в берлоге**» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. «**Зайчики - побегайчики**» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. «**Зайчишки - трусишки**» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками - «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад - «показались».
4. «**Любопытные вороны**» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. «**Белочки на веточках**» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. «**Благородные олени**» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.



## Комплекс № 8.

# «Лесные приключения» часть вторая

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

## Комплекс № 9.

### «Путешествие снежинки» часть первая.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

## Комплекс № 10

### «Путешествие снежинки» часть вторая.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. **«Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.
5. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

## **Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог 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 дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. 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. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы,

а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течении 2-3 минут. Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

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