

Консультация «Оздоровительная гимнастика после дневного сна» В методическую копилку воспитателя

Подготовил: Пинигина С.В.
инструктор по физической культуре
МКДОУ «Детский сад комбинированного вида №19 «Малышок»,
Г.Шелехов,
март 2016г

Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

В примерных основных общеобразовательных программах гимнастика носит разные формы, например, в программе «Детство» - это постепенный подъем, воздушные, водные процедуры.

В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно.

Группу посещают более 25 детей, поэтому при проведении закаливания индивидуальный подход обязателен. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности и индивидуализации по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастике после сна включаются щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1. Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати, или сидя на стульчиках;
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
3. Закаливающие процедуры.

Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой, а если занятие проводилось в сюжетно – ролевой форме, то гимнастику можно проводить как мини- тренировку.

В соответствии с требованиями возрастной адекватности гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

Согласно ФГОС ДО в основе организации и проведения мероприятий двигательного режима лежит принцип интеграции образовательных областей как «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Коммуникация», «Социализация» и «Чтение художественной литературы».

Например, задачи образовательной области «Музыка» активно решаются в случае сопровождения гимнастических упражнений музыкой, т.е. в форме ритмической гимнастики. Радость от мышечных ощущений, удовольствие от гимнастики, проведенной в игровой форме, или под музыку, создают условия для подготовки дошкольников к активной деятельности. Решения задачи воспитания у детей потребности в систематическом выполнении гимнастики после сна и других видов гимнастики поможет формированию у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

Таким образом, гимнастика после дневного сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно-профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика, как в постели, так и стоя рядом с кроватью или в групповой комнате, но она всегда направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

Содержание и методика проведения у разных авторов также представлены по-разному. Например, в программе Алямовой В.Г. «Здоровье» к гимнастике после дневного сна предъявляются следующие требования: гимнастика проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий: в спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигла 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходя в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения: подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками; перекрестное движение рук и ног, подтянутых перпендикулярно туловищу; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук.

Затем дети встают, остаются в одних трусиках с босыми ногами и 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба) в холодном помещении. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям.

Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Здесь дети выполняют ходьбу по «тропинке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам).

Количество перемещений из одной комнаты в другую 5-6 раз с пребыванием в каждой по 1-1,5 минуты. Перебежки из «холодной» комнаты в «теплую» могут проводиться в виде подвижных игр «Самолетики», «Перелетные птицы» и т.д. Продолжительность занятия для младшего возраста 10-15 минут.

Можно включить бодрящую музыку. В «теплой» комнате детям можно предложить танцевальные упражнения, самомассаж (возможно в стихотворном сопровождении), гимнастику для глаз, т.д. Гимнастика после дневного сна способствуют

закаливанию организма, созданию положительного настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.
Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием рук или ног.

Примерные комплексы гимнастики после сна для старшего дошкольного возраста, 5-6 лет

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)
- Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
- Самомассаж ладоней (« *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
 - «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
 - « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
 - « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
 - « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
 - « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)
 - « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)
 - « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.-:лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки вытянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– *(Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)*

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- *(Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- *(Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Поза сердитой кошки» И.п.- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)
- «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
- Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (*встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине*)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №4

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание (*«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»*)

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра «Зима и лето». (*напряжение и расслабление мышц*)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя «тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде «Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)
- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок» - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №5

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, опустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка.

Получается замкнутый круг - «карусель». На слова «Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова «А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!» - все бегут, на слова «Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!» - дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает

разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Дети весело идут, они обручи несут. *(идти друг за другом, держа на плече обруч)*
- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и опустить вниз)*
- Вот в окошко посмотрели, и все друженько присели *(присесть, вытягивая руки с обручем вперед)*
- Дружно сделаем наклон,
И все спиночку прогнём *(наклоны вперед, вытягивая руки с обручем перед собой)*
- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём *(повороты вправо, влево обручем)*
- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*
- Ручками его возьмём, ножками перешагнём *(держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперед и назад, высоко поднимая ноги)*
- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем *(прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

4. Массаж спины

Дождик бежит по крыше - *Встать друг за другом «паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крышей*

Бом! Бом! Бом!

Дома, дома, посидите - *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!

Дождик бежит по крыше - *Поглаживание ладошками* Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №6

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо
Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крикает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течение 1,5 минут
- «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

- «Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

- «Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы («метла»))

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №7

1. Гимнастика в постели (2-3мин)

- И. п. - лёжа на спине, голова, туловище, ноги - на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. «Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит *(Руки отвести вправо и посмотреть на неё).*

- Слева ёлка на нас глядит *(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)*

- Снежинки в небе кружатся, *(Дважды «фонарики» и посмотреть вверх)*

- На землю красиво ложатся. *(Кружась, присесть).*

- Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал *(Прыжки на 2-х ногах на месте).*

- Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! *(Руки на поясе, наклоны в стороны)*

- Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! *(Медленно присесть, прячась)*

- Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать сон)*

- Прилетают снегири, ух, красивые, они! *(Имитировать полёт птиц)*

- В лесу красота и покой *(Развести руки в стороны)*

- Вот только холодно зимой *(Обхватить руками плечи)*

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):

- Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки,
А потом ладошкой в лоб-
Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскукали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загрявок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться!

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
- Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
- Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №8

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко кокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;
- Наклоны в стороны;
- «Кустик дерева» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;
- « Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
- «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

- Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
- Ходьба боком по толстому шнуру.
- Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №9

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

- Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх*)

- Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (*Ходьба на пятках, спрятав руки за спину*)
- Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (*Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками*)
- Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (*Кружение на носках на месте*).
- Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена*)

- Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди*)
- Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону*)
- Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу*)
- К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (*Наклоны вниз*)
- А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании*)
- Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (*Прыжки на носках*)

- Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (*Шаг марша*)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)
- «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры