

«Побудка в кровати»

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются,

Глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали,

Сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек,

Ты вставай скорей дружочек.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

«Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх

И потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли

Во какие молодцы.

«Самомассаж»

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (0,5 мин.)

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка

Сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка

Станет ласковой она. Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «*Кошечка сердится*» -спина круглая, голову опустить как можно ниже; «*Кошечка ласковая*» -прогнуть спину, голову приподнять.

«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок,

Нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек. И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки

Возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (*на носках*).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята,

Любим весело шагать.

Спортом любим заниматься,

Никогда не унывать. Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Одна рука вверх, другая вниз (*делаем махи руками*).

Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.
(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем,

Дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже,

Для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки,

Будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (*умывание, обливание рук прохладной водой*)

«Побудка в кровати, потягивание».

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению. (0,5 мин.)

Вы ребятки просыпайтесь,

Свои глазки открывайте.

Солнце светит нам в окно

И проснетесь вы легко.

Руки к солнцу поднимите,

А потом их опустите.

Потянулись, все проснулись

И друг другу улыбнулись.

«Ветерок»

Цель: укрепление мышц шейного отдела позвоночника. (5-6раз)

Ветер, ветер, ветерок,

Ты подуй на нас дружок. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

«Жук»

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. (0,5 мин)

Наш жучок упал с цветка,

Не поднимется никак. И. п.: Лежа на спине. Болтать в воздухе руками и ногами.

«Радуга»

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, пресса. (3-4 раза)

Дождь прошёл и красота,

В небе чудо ворота. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо, и справа налево. Повторить то же самое левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

«В лес»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. (1 мин.)

В лес пойдем дремучий мы.

Нам преграды не страшны.

Вместе их преодолеем

Мы бояться не умеем. И. п.: спина прямая.

Ходьба на месте.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

«Грибы»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин)

По тропинке мы пошли

И грибов полно нашли.

Наклонись скорей дружок,

Набери их в кузовок. Ходьба на месте.

Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.

«Мотылек»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей. (3-4 раза)

Я веселый мотылек,

Прилетел я на цветок.

Быстро крыльями махал

И нектар я собирал. Выполнять махи руками.

Присесть, обнять руками колени.

Встать, выпрямить спину.

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба босиком на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой).

Комплексы оздоровительной гимнастики

после дневного сна

Комплекс № 1 «Осень»

Потягивание.

Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь. И.п. – сидя на коленях.

«Сильный дождь». И.п. – то же, руки за спиной. Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п. То же левой рукой.

«Дует ветер». Дыхательное упражнение. Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

«Деревья качаются от ветра». И.п. – то же. Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

«Наденем резиновые сапожки». И.п. – лежа на спине, руки вверх. Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

«Прыгаем через лужи». И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

Комплекс № 2 «Спортсмены»

Потягивание.

«Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.

«Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

«Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам. Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

«Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

«Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

«Борцы» - дыхательное упражнение. И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

«Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Комплекс № 3 «Моряки»

Потягивание.

«Взбираемся по канату». И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища. Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

«По веревочной лестнице». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

«Все на весла». И.п. – то же. Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам. Вернуться в и.п.

«Поднять паруса». И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади. Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

«Попутный ветер» - дыхательное упражнение. Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

«Эх, яблочко...» Прыжки из приседа.

Комплекс № 4 «Буратино»

Потягивание.

Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

Поочередное поднимание прямых рук.

Поочередное поднимание прямых ног.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед.

«Буратино» - самомассаж шейного отдела. И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик.....

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

Комплекс № 5 «Шофер»

Потягивание.

«Руль». И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх. Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

«Накачиваем шины». И.п. – то же. Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

«Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение. И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины.

«Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж». Затем то же против часовой стрелки.

«Машина завелась» – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигнализирует).

«Оглядишься». И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс. Поворот в правую сторону, и.п. То же в левую сторону.

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Комплекс № 6 «Птицы»

Потягивание.

«Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

«Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

«Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

«Птичка с хвостиком». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

«Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

Комплекс № 7 «Зима»

Потягивание.

«Выгляни в окошко». И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны.

«Оглянись». И.п. – то же. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п.

«Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в.п.

«Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

«С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п.

«Сдуем снег с ладошки ». Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

«Стряхнем снежок». И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

Комплекс № 8 «Насекомые»

Потягивание. «Стрекоза». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик». И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

«Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

Комплекс № 9 «Просыпающиеся котята»

- Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая, лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

- Правильно, киска. Давайте поиграем.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели. (Дети выполняют движения по тексту).

Лапку правую потрем, а потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое, левой лапкой достаем,

Правое не забываем, лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой, будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем, каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята, вот и выпались ребята!

Комплекс № 10

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами)

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)
Ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись,
И к делам своим вернулись.

Комплекс № 11 «Бегемотик»

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:
Бегемотики лежали,
Бегемотики дышали.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).
Сели бегемотики, потрогали животики.
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Комплекс № 12

(в кроватках).
Где мои ребятки? Где мои котятки?
Шустрик, Рыжик и Пушок
Мурзик, Барсик и Снежок
Тошка – крошка и котёнок Мяу
Как мяучат кисоньки?
Все проснулись, улыбнулись.
Хорошенько потянулись.
Ещё, ещё потянулись (6 раз) и сели.
Посмотрите, какой красивый цветок увидели котятка. И.п. – сидя по-турецки, руки перед грудью, ладони соединены. Руки поднимаем вверх, пальцы разводим в стороны. Котятка увидели много таких цветов.(6 раз).
Котятка обрадовались красивым цветам, легли на спину и замахали лапками медленно, а теперь веселее, быстрее (6 раз).
А теперь покатались с боку на бок, обняли колени руками. И.п. – лёжа на спине, руками обхватили ноги согнутые в коленях, пережат туловища на

правый, левый бок (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. Прогнуться, достать ногами до головы. Почесали макушку(6 раз).

И.п. – стоя на коленях «котятка» попеременно выгибают и прогибают спину (6 раз).

И.п – лёжа на спине греем животики на солнце. Потянулись, лапки выпрямили и прячем животик от дождика, согнуть ноги в коленях, обхватив их двумя руками (6 раз).

Ходьба по массажным коврикам

Комплекс № 13

(В руках у воспитателя игрушка – петушок).

Вот будильник во дворе

Будит всех он на заре,

Красный гладкий гребешок

Это – Петя ... (Петушок).

Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться

И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).

«Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку. (1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).

Ходьба по дорожке «здоровья».

Комплекс № 14 «Весна»

Потягивание.

«Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга». И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую

сторону.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться ви.п.

«Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

«На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

Комплекс № 15

Дети просыпаются под лёгкую музыку.

Спали – почевали, весело вставали. Права ножка, лева ножка

Поднимайся понемножку, одному мигну, другому кивну, а третий сам догадается.

Потягивания. И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты (6-8 раз).

И.п.- лёжа на спине, руки в замок на груди. Выпрямить вверх; и.п.(6 раз).

И.п. - лёжа на спине, руки за голову, ноги вместе. Круговые вращения поочередно, в правую сторону 4 раза, влево 4 раза (6 раз).

И.п. – сидя «по-турецки» руки в сторону. Правой рукой тянуться к левой ладони и наоборот (6 раз)

И.п.- сидя, руки вытянуты вперёд «ветер играет с шарфиком». Прямые руки, попеременно вверх, вниз. Ветерок подул сильнее, и «шарфик» колыхается быстрее по 4 раза (6 раз).

«Плавец». И.п. – лёжа на животе, ноги вытянуты, руки перед грудью.

Круговое движение рук, вперёд, в сторону. И.п. (6 раз).

Массаж рук и ног «Черепашка».

Шла купаться черепаха Пощипывают поочередно

И кусала всех от страха.руки от кисти к плечу.

Кусь! Кусь! Кусь! Кусь!

Никого я не боюсь!

Черепашка – дом ходячий! Поглаживают руки

Голову под панцирь прячет. Ладонями от кисти к плечу.

Крепкий панцирь у неё при повторении стих-ния

И защита и жильё.массируют ноги щиколоток вверх.

Ходьба по дорожке из брусков, камней и палочек.

Комплекс № 16

В руках у воспитателя игрушка – петушок.

Кто так рано встаёт? Кто так много поёт?

Шпоры есть и гребешок. Дети, это ... (петушок).

Петушок прокричал «Кукареку».

Просыпайся глазок, просыпайся другой, просыпайтесь друзья!

Подтягивания. И.п.- лёжа на спине, руки и ноги вытянуть (6-8 раз).

И.п.- тоже. Наклоны стоп вправо, влево(6-8 раз)

«Петушиная ходьба». И.п. – лёжа на спине, ноги на ш.ст., руки за голову.

Подтягивание правой ноги к себе, поднять вверх, согнутую в коленях, положить, выпрямив. Тоже левой ногой.(6-8 раз).

И. п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – грудь, приподнять вверх, вдох. 2 – опустить, выдох.(6-8раз).

Сидя «по – турецки» руки согнуть к плечам. Вращение плечами вперёд и назад на счёт 4 (6-8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки согнуты перед грудью. 1 – правую ногу отвести в сторону, поворот головы вправо. 2 – и. п. 3 – ногу влево, поворот головы влево. 4 – и.п. (6 раз).

Заключительное подтягивание лёжа на животе (6 раз).

Пальчиковая игра «Семья»

Этот пальчик – дедушка, Дети сжимают пальцы одной

Этот пальчик – бабушка, руки в кулак и поочередно

Этот пальчик – папенька, разгибают их.

Этот пальчик – маменька,

Этот пальчик – Я

Вот и вся моя семья! Сжимают и разжимают пальцы

При повторении сжимают и разгибают пальцы на другой руке.

Ходьба по дорожке «Здоровья»

Комплекс № 17

Дети пробуждаются под спокойную мелодию.

Залетели в форточку - две снежинки – звёздочки.

Две снежинки залетели, покружились, на пол сели и растаяли.

Пусть летят к нам в комнату - две снежинки белые,

Нам совсем не холодно – мы зарядку делаем.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивание 8 раз.

И.п. – лёжа на спине, ноги на ш. ст., руки за голову. Подтягивать ноги поочередно к себе.(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища, ногу приподнять, стопа на себя, от себя. И.п. другой ногой так же (6 раз).

И.п. – лёжа на спине, руки вдоль туловища, 1 голову приподнять, чтобы увидеть пальцы ног; 2 – и.п.(8 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты ладонями вниз. «Ножницы» (8 раз)

И.п. – сидя «по – турецки» руки за голову, локти в сторону. 1 – соединить локти, 2 – и.п.(8 раз)

Игра «Снежки».

Погуляем во дворе Ставят руки на пояс, ходят в
По снежку немножко.свободном направлении.
Мы потопаем ногами Идут топая ногами.
Сделаем дорожку.
Белый снег зачеркнём Лепят снежки.
Слепим мы снежочки.
Будем их мы бросать
Берегись, дружочек! Бросают снежки друг в друга.
Хорошо мы погуляли, хорошо мы поиграли. Но нос замёрз от холода. Что
нужно сделать?

Комплекс № 18

Смотрит солнышко в окошко
Будит славных всех ребят,
Улыбнулось оно Кате, Насте, Вити
Кто ещё проснулся?
Хорошенько потянулся!

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову.
1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (8 раз)

И.п. – сидя « по–турецки» руки в стороны. Вращение кистями рук, вперёд, назад на счёт 4 (8 раз).

Комплекс № 19

«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,

Ты здоров – здоров и лучик».

Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи.

И.п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания(8 раз).

Массаж рук и ног. И.п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраняю.

Ладошки, ладошки, утюжки – недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Правым коленом коснуться левого локтя. – И.п. Левым локтем коснуться правого локтя. – И.п. (8 раз)

И.п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п – голову опустить. Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п (8раз).

И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.(6 раз)

И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).

Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.)

Ходьба по «следам» и массажным коврикам.

Комплекс № 20

Пробуждение под мелодию «Голоса леса».

Ой, летала ты, кукушка,

С ветки да на ветку

Стукнулась в окошко

Разбудила деток.

Что твои кукушка перья

На зимь все упали

Разбудили деток глазки,

Что так сладко спали.

И.п. – лёжа на спине, руки, ноги вытянуты. Потягивания (8 раз).

И.п. – тоже. Повороты стоп вправо, влево (8 раз).

И.п. – ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Наклон колен вправо.
И.п. Наклон колен влево. И.п.(браз)
«Ножницы». И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты.
Ноги врось. Ноги «крестиком».(8 раз).
И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потянуться.(8 раз)
И.п. – лёжа на животе, руки согнуты на подушке. Прогнуть спину, коснуться
головы пальцами ног (6-8 раз).
И.п. – сидя «по – турецки» точечный массаж.
Ходьба по оздоровительной дорожке.

Комплекс № 21

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

«Змейка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Потянуться руками
вверх, максимально вытягиваясь в плечевых суставах и оттягивая носки ног -
вдох. Расслабиться - выдох. Повторить 4 раза.

Упражнения на тренировку пресса. И.п. - руки согнуты в локтевых суставах,
подбородок на тыльной поверхности кистей, локти на ладонях друг на друга.

Приподнять ноги над полом, развести ноги врозь, соединить и опустить в.п.
Повторить 3-4 раза.

«Полурыбка». И.п. - руки вверху, голова лбом касается пола. Приподнять
ноги над полом и держать их на 6 счетов. Повторить 3- 4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Дыхательное упражнение. И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях
перед грудью. Вдох - сжать пальцы в кулак. Выдох - разжать. Соблюдать
пропорцию: выдох в 2 раза продолжительнее вдоха.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Змейка». И.п. - ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вверху. Вдох -
потянуться руками вверх и, напрягая мышцы спины, максимально
выпрямить спину. Выдох - расслабиться. Повторить 4-6 раз.

Упражнение на координацию. Поочередно поднимать правую руку и левую
ногу. Держать на 4 счета. Затем поднимать левую руку и правую ногу.

Повторить 4-6 раз.

«Горка».

И.п. - лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. Выдох -
опираясь на стопы и плечи, поднять над полом спину и таз. Вдох - вернуться
в.п. Повторить 4- 6 раз.

Комплекс №22

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. Кисти рук слегка касаются одна другой, голова опущена, пятки вместе. Поднять голову - вдох, опустить - выдох. Повторить 2-3 раза.

«Ласточка». И.п. - руки вдоль туловища, голова лбом касается пола, ноги лежат на полу, пятки вместе. Вдох - приподнять над полом плечи, голову, руки развести в стороны, ладони развернуть так, чтобы большой палец «смотрел» в потолок. Удерживать такое положение на 4 счета. Выдох - вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

«Ножницы». И.п. - то же. Поднять прямые ноги над полом, разводить и сводить их до 6 счетов. Повторить 3-4 раза.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Наклоны. И.п. - стойка на коленях, руки внизу. Наклон назад с прямым туловищем. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки - «большие крылышки». Выдох - сжать прямо, держа руки в положении «большие крылышки». Вдох - вернуться в и.п. Повторить 2-3 раза.

Дыхательное упражнение «Диафрагмальное дыхание». И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая - на груди. При вдохе высоко поднять брюшную стенку, при выдохе опустить, втягивая живот. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на тренировку пресса. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги под углом 45° и держать их на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

Комплекс № 23

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА ЖИВОТЕ

Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над полом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком положении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Приседания. И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4-6 раз.

УПРАЖНЕНИЯ В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА СПИНЕ

«Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцепленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

Комплекс № 24 «Зоопарк»

Потягивание. «Змея». И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Крокодил». И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

«Панда». И.п. – лежа на спине. Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову. Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

«Обезьянка». И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

«Жираф». И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

«Кенгуру». И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

Гимнастика после дневного сна «Мы проснулись» (2-ая младшая группа)

Цель: содействовать охране и укреплению здоровья детей.

Задачи:

Образовательные:

1. Способствовать укреплению и сохранению физического и психического здоровья детей.
2. Создать все необходимые условия для сенсорно-моторного развития детей.
3. Прививать навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

1. Развивать силу, выносливость, защитные силы организма, укрепление иммунитета.

Воспитывающие:

1. Воспитывать желание быть физически сильным и здоровым.

Оборудование: профилактические дорожки, аудиозапись спокойной музыки.

Ход гимнастики:

Под звучание спокойной музыки дети просыпаются и выполняют упражнения в постели.

Кто же спит в постели сладко?

Дети вам пора вставать!

Все спешите на зарядку

Кто проспал, не будем ждать.

В кровати:

1. И.П.: лежа на спине, руки подняты вверх, потянуться, расслабиться, улыбнуться. (Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.)

2. И.П.: лёжа, на счет раз - ноги поднять, на счет два – опустить. (Мы прекрасно отдыхали, выше ноги поднимаем и тихонько опускаем)

3. И.П.: лёжа, колени обхватить руками, голову поднять к коленям, упражнение «качели» (Дружно сели на качели и качели полетели.)

4.И. П. лёжа на животе, ноги согнуты в коленях, попеременно качаем ногами вверх, вниз.

4. И.П.: сидя, ноги прямо, повороты головы вправо, влево.

(Любопытная Варвара смотрит - влево, смотрит - вправо. Вот так, вот так смотрит - влево, смотрит - вправо.)

Игровой массаж.

Растирание рук – Ручки дружно растираем, потеплели - отпускаем.

Растирание лба – Лобик дружно растираем, потеплел он – отпускаем.

Растирание носа – Носик дружно растираем, потеплел он – отпускаем.

Растирание щёк – Как у нашей дочки розовые щёчки, также у сыночка розовые щёчки.

Растирание шеи – Растираем дружно шею, снизу вверх, снизу вверх.

Растирание ушей – А теперь потрём ушки, наши ушки на макушке.

Ходьба по массажным дорожкам. Массаж кулачками друг друга.

Друг за другом мы шагаем

Никого не обгоняем.

Дыхательная гимнастика:

Носом вдох, а выдох ртом

Дышим, дышим глубоко.

Шаг на месте, не спеша

Как погода хороша.

Профилактика плоскостопия. Упражнение на ковре.

Растираем стопы о ковёр – «катаемся на лыжах»

Дружно лыжи все одели

И вперёд все полетели

Профилактика нарушения осанки:

1.И.П.: стоя, руки поочерёдно вверх - потянуть, вниз, и.п.

(Вверх рука и вниз рука, потянули их слегка.

Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки)

2.И.П.:стоя, присели, хлопок над головой, встали хлопок внизу.

3.И.П. : стоя, трясём руками, топаем ногами, вертим головой.

(Руки, ноги разминаем – точно знаем будет прок.

Кружим – вертим головою, разминаем шею – стоя.)

Кинезеологические упражнения для глаз.

Быстро, быстро поморгай,

Затем глазкам отдых дай.

Быстро моргать в течение 1 минуты.

Чтобы зоркими нам быть-

Нужно глазками крутить.

Вращать глазами по кругу 2-3 секунды.

Глазки влево, глазки вправо,

Вверх и вниз и все сначала.

Повернуть глаза влево, вправо, вверх, вниз. 6 раз.

Зорче глазки чтоб глядели-

Разотрём их еле-еле.

Массировать верхние и нижние веки, не закрывая глаз 1 минуту.

Треугольник, круг, квадрат

Нарисуем мы подряд.

Нарисовать глазами геометрические фигуры,

Нужно глазки открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд.