***Комплексы гимнастики после дневного сна (старшая группа)***

**Комплекс № 1**

**старшая группа**

**Сентябрь, январь, май.**

**I. 3акаливающие 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.**

(Комплексы в этой части гимнастики меняются. Можно провести комплекс ОРУ без предметов, с предметами; комплекс для профилактики осанки.)

1 .И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу.

Поднять носки стоп и опустить. (6 раз)

2. И. П. - то же. Поднять пятки стоп и опустить.

(6 раз)

3. И. п. - сидя на стуле, стопы соединены вместе.

Развести носки стоп в стороны и свести. (6 раз)

4. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу.

Развести и свести пятки. (6 раз)

5. И. п. - сидя на стуле, под стопами палка

диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от

носков до пяток и обратно. (10 раз)

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)

7. И. П. - сидя на стуле, стопы ног соединены, под

сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и

свести. (6 раз)

8. И. П. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких

предметов (камешек, пуговиц). Удержание и

выбрасывание. (6 раз каждой ногой)

**Комплекс № 2**

**Октябрь, февраль**

**I.Разминка в постели (без подушек) .**

1. «Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

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)

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.

(3-4 раза каждой ногой.)

4. «Весёлая зарядка».

И. п. - сидя на кровати, стопы на полу.

Поднять пятки вверх, носки на полу.

Вернуться в и. п. (8 раз)

**II.Комплекс дыхательных упражнений (в групповой комнате) .**

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. (6 раз)

2.«Подыши одной ноздрёй».

И. п. - стоя, ноги вместе. Указательным пальцем

правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать

и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем

указательным пальцем левой руки закрыть

левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух

правой ноздрёй. (10 сек. каждой ноздрёй)

3. «Погреемся».

И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок

быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает

ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х! ».

Возвращается в и. п. (8 раз)

4. «Великан и карлик».

И. п. – стоять ноги вместе, руки внизу. Поднять

руки вверх, потянуться, сделать глубокий вдох.

Опустить туловище вперёд-вниз, опустить руки

(6 раз)

5. «Сердитый ёжик».

И. п. - стоя, ноги вместе. Присесть, обхватить

колени, голову опустить. Произнося звук

рассерженного ёжика «ф-р-р»( 3-5 раз)

6. «Лягушонок»

И. п. – стоя ноги вместе. Присесть вздохнув,

оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами

с продвижением вперёд. На выдохе протяжно

произнести «к-в-а-а-к ».( 5 раз)

**III. Закаливающие процедуры:**

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и

массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть2 шт. по 2 м. (две в стирке) .

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, сказать «два».

\* Намочить обе ладошки, положить их сзади

на шею и провести ими одновременно

к подбородку, сказать «раз».

\* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться

насухо.

**Комплекс № 3**

**Ноябрь, март**

**I.Разминка в постели (без подушек) .**

1.«Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками. (10 сек.)

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)

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)

**II.Комплекс музыкально – ритмических**

**упражнений (в групповой комнате) .**

**Под музыку «Аэробика»**

Вступление.

1. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты

с носка на пятку поочерёдно правой и левой

ногой.

1 куплет.

2. И. п. - то же. Поднять правое плечо, вернуться

в и. п. Поднять левое плечо, вернуться в и. п.

3. И. п. - стоя в наклоне, ноги широко расставлены.

Поочерёдное касание прямой рукой носка

противоположной ноги. («Мельница»)

Припев.

4. Прыжки на месте.

Проигрыш.

5. Повторить упражнение № 1.

2 куплет

6. И. п. - стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч.

Наклон головы вниз с полуприседом, руки

согнутые вперёд.

7. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе. Повороты

туловища с полуприседом в правую и левую

сторону.

Припев.

8. Прыжки на месте.

Проигрыш.

9. Повторить упражнение № 1.

3 куплет.

10. И. п. - стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх.

Вернуться в и. п.

11. Повторить упражнение № 3.

Припев.

12. Прыжки на месте.

Проигрыш.

13. Повторить упражнение № 1.

**III.Закаливающие процедуры.**

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и

массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец,

байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке)

2. Обширное умывание:

\* Ребёнок должен намочить правую ладошку

левой руки, сказать «раз». То же проделать

правой рукой, сказать «два».

\* Намочить обе ладошки, положить их сзади

на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».

\*Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться

насухо.

**Комплекс № 4**

**Декабрь, апрель**

**I. 3акаливающие 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.**

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. (2-3 раза)

2. «Дыши глубже».

И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1- прогнуться назад - вдох; 2- вернуться в и. п. - выдох.

(5-6 раз)

3. «Я на солнышке лежу».

И. п. - лёжа на животе руки вверху на полу.

Поочерёдное поднимание прямых ног назад.

(3 раза каждой ногой)

4. «Ножки шагают».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди.

(3 раза каждой ногой)

5. «Велосипед».

И. п. - лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами.

(8 движений)

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. (5-6 раз)

7. Ходьба с мешочком на голове (30 сек. -1 мин.)