## Методическая разработка воспитателя Лебедевой Тамары Сергеевны «Адаптационный гимнастический комплекс».

Для детей младшего дошкольного возраста.

**1.Комплекс упр. для утренней гимнастики.**

Подготовка: ИП.- стоя, руки свободно вниз, ноги слегка согнуть.

1.Скрестить руки на уровне пояса (левая кисть на правом боку ,правая-на левом, как будто держат края майки).ВДОХ-медленно поднимая раки вверх(как будто снимаем майку через голову),и выпрямляя их над головой, максимально потянуться вверх .Затем –ВЫДОХ-медленно опускаем прямые руки(ладонями вниз)в стороны вниз, одновременно опускаясь на пятки и возвращаясь в ИП. Повторить 5 раз.

2.Энергично растереть кисти рук («моем ручки»).

3.Очень громко хлопнуть в ладоши,5 раз.

4.Бег на месте-на носках, бесшумно, поднимая колени, пятками касаясь ягодиц. Туловище слегка наклонено вперёд.

5.ИП.- руки вперёд, сжать и разжать кисти(пальцы полностью выпрямлять).

6.ИП.- встать на носки и опуститься на всю стопу,10 раз.

7.ИП.- встать на пятки и опустится на всю стопу.10 раз.

8.ИП. - руки в стороны, на уровне плеч ,свести лопатки.

9.ВДОХ - надуть живот, ВЫДОХ - втянуть живот.

10.наклоны головы вперёд-назад,10 раз.

11.повороты головы вправо-влево(подбородок не опуская) до плеча.

Повторить упр. 1.

**2.Психофизиологический комплекс для оптимизации работы пищеварения.**

(Выполняется непосредственно перед едой).

1.Потянуться вверх (ладони «замком» над головой).

2.Погладить животик.

3.Сесть за стол с прямой спиной , на край стула, ступни упираются плотно в пол, не сгибаться в подложечной области-«свободный проход пищи».

4.Пощёлкать зубами несколько раз.

5.Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.

6.Накопленную слюну проглотить медленно.

7.Кушать медленно, чувствуя вкус пищи, тщательно пережёвывая пищу.

**3.Комплекс упр. для глазной гимнастики.**

Проводится во время совместной деятельности,в течении 1 минуты.

1.Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их.Согревание глаз центром ладони 30 сек..

2.Нежно погладить пальцами веки,открыть глаза и быстро поморгать.

3.ИП.-вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за ногтём рука перемещается вправо-влево. Сменить руку всё повторить.

4.Не поворачивая головы выполнять кругообразные движения в одну и в другую сторону(вправо, вверх, влево, вниз).

5.ИП.-см.упр.3.Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем руку.

6.Закрыть глаза на несколько секунд, затем открыть и быстро поморгать.

**4.Комплекс упр. для остеопатической гимнастики.**

Упражнения выполняются в постели ,с разу после дневного сна.

ИП.-лёжа, руки вдоль туловища.

1.Потяивание.Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2.Велосипед.Продолжительность выполнения 20 сек. Для физически развитых детей можно одновременно с ногами поднять голову.

3.Калачик.Продолжительность 20 сек. .Подтянуть голову и бёдра к груди ,стараясь оставаться в этом положении как можно дольше.

4.Повторить упр. 1..

Заканчиваем комплекс ходьбой по дорожке здоровья ,в течении 1 минуты,потоком 3 раза.

**Будьте здоровы!**