*Взаимодействуем со специалистами*

Гимнастики-побудки в режиме дня.

Проблема физического здоровья детей - одна из наиболее актуальных на сегодняшний день. Многие дошкольные учреждения внедряют в свою работу различные оздоровительные программы.

Предлагаем ознакомиться с опытом проведения физических упражнений и гимнастики в игровой форме.

Содержание гимнастики-побудки

* пробуждение;
* самомассаж;
* ходьба по дорожке "Здоровье" (с различными напол нителями);
* комплекс ритмической гимнастики;
* закаливающие процедуры (босоножье, стояние в холодной воде и обширное умывание);
* работа с пиктограммами;
* подвижная игра;
* игра "Копилка здоровья".

Гимнастика-побудка "Весна" для детей старшей группы

Цели:

* обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности;
* закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биоло­гически активные точки;
* проводить профилактику плоскостопия;
* формировать правильную осанку;
* осуществлять комплекс закаливающих процедур: воздушные ванны, босоножье, кратковременное воздействие холодной водой — стояние в тазу при температуре воды +14 — +18 °С, обширное умыва­ние (рук, плеч, лица, шеи, груди);
* учить осознанному отношению к выбору закаливающей процедуры, учитывая свое самочувствие;
* закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений;
* закреплять умение работать с пиктограммами;
* воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Материал: дорожки "Здоровья", авторские разработки пиктограмм (школа мяча, скакалки, школа силачей, работа с тренажерами), физкультурное оборудование: гимнастические скамейки, стенки, мячи разных размеров и веса, гимнастические мячи, палки, гантели, роллеры.

Время проведения: после дневного сна.

Место проведения: спальня, групповая комната.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Словесное сопровождение | Дозировка |
| Дети просыпаются | Солнце уж не спит давно, Смотрит к нам оно в окно. Хорошо вам отдыхать, Но пора уже вставать | 1 раз |
| Пробуждение (потягивание) |
| "Потягивание"Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник | Тихо-тихо колокольчик позвени, Всех мальчишек и девчонок разбуди. Все проснулись, потянулись И друг другу улыбнулись | 3-4 раза |
| "Мы шагаем по дорожке"Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение. Подтянуть колено правой ноги к груди, отвести ногу, согнутую в колене влево (скручивание).Повторить то же самое левой ногой (отвести вправо) | Снег растаял, всюду лужи — Выше ноги поднимай. Ноги нам мочить не нужно, По дорожке ты шагай! | 3 раза |
| "Нарисуй радугу"Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево. Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать | Что за чудо-красота, Расписные ворота! В небе радуга повисла, Как цветное коромысло! | 4 раза |
| "Гром"Исходное положение: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками. Перейти в исходное положение | По дорожкам пыль летит, Гром грохочет, гром гремит!Спрячемся от грома, Громкого такого! | 4-5 раз |
| "Кораблики"Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Приподняться, прогнуть спину. Вытянуть прямые руки перед собой и пока­чаться | В голубенькой рубашке Бежит по дну овражка Веселый ручеек. Запустим мы кораблики, Бумажные кораблики, И путь их так далек | 4 раза |
| Массаж рук (проводится по понедельникам) |  |
| "Дождик моет руки"Исходное положение: поза по-турецки. По карточкам (воспитатель показывает кар­точку-схему выполнения упражнения) выполнять движения, как при мытье рук. Потереть ладонь о ладонь пока они не на­греются.Круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, пос­тепенно переходя на предплечье и плечи. Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую | Дождь поймали мы в ладошки, Дождь согреем мы немножко. Разотрем им пальцы, руки: Дождь весенний — просто супер! Наши пальцы веселит, Укрепляет и бодрит! (повторить два раза) | 1 мин |
| "Веселая гимнастика"Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней. Сначала тянет­ся мизинец, за ним постепенно остальные. Последним сгибается указательный палец. Прижать поочередно пальцы к основанию ладони (желательно до хруста). Поочередно прогнуть пальцы к тыльной стороне ладони |  | 30 с |
| Массаж лица (проводится по вторникам) |
| "Слепи красивое лицо"Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от цент­ра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой. С усилием, надавливая, рисовать желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками ле­пить густые брови от переносицы к вискам. Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.Надавливать на крылья носа, вести пальчи­ки от переносицы к носовым пазухам, по­дергивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос | У весны красы попросим Для себя, для всех ребят. Лепим лоб, глаза и носик, Щеки пусть огнем горят! (повторить 2-3 раза) | 30 с |
| Массаж головы (проводится по средам) |  |
| "Слушаем весну"Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз.Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки по закрутке уха внутрь | Говорите все потише! Я хочу весну услышать, Как идет тропинкой снежной, Как смеется звонко, нежно. Снег растает сразу вдруг, Зацветут сады вокруг! | 10 с |
| "Догонялки"Сильно ударяя подушечками пальцев, слов­но по клавиатуре, "бегать" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг от друга. | Мы друг друга догоняем, В догонялки мы играем, 1-2-3-4-5, Очень любим мы играть! | 10с |
| Массаж живота (проводится по четвергам) |
| "Туча ходит по кругу"Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка.Положить ладонь на пупок и медленно, лас­ково делать круг, постепенно расширяя его | Туча по небу плывет, Скоро сильный дождь пойдет. Дождь весной для всех отрада, Все дождю, конечно, рады! | 3-4 раза |
| "Дождик"Помассировать брюшную полость, как бы перетирая ее в руках или перехватывая и заминая | На дворе переполох — С неба сыплется горох. Это же дождинки — Тучкины слезинки | Юс |
| "Греемся на солнышке"Нежно медленно поглаживать живот | Дождь прошел, и сразу солнце Заглянуло к нам в оконце, В лужах ярко засияло, Снова весело нам стало | Юс |
| Массаж ног |
| "Сапожки"Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъем, щиколотки, голень.Прощупывающими, растирающими движе­ниями помассировать колени | Теплый дождик кап да кап, Все залил дорожки. Все равно пойдем гулять, Надевай сапожки | 30 с |
| Ходьба по тропе здоровья |
| Дети выбирают, по какой троне (с каким наполнителем) они пойдут | Всем желаю закаляться, Не болеть и не хворать, Солнцу, небу улыбаться, Физкультурниками стать! | 1 раз |
| Упражнения вне спальни |
| Комплекс ритмической гимнастики "Пришла весна" |  | 2 мин |
| Закаливающие процедуры |  | 2 мин |
| Работа с пиктограммами |  | 3-5 мин |
| Подвижные игры (по желанию детей) |  | 1-2 раза |
| Дидактическая игра "Копилка здоровья"После проведения гимнастики-побудки дети берут "копилки здоровья" (каждый свою) и складывают туда фишки с выпол­ненными в течение дня упражнениями и заданиями, способствующими сохране­нию здоровья и развитию физических ка­честв (в конце недели подводится итог — кто больше сделал для своего здоровья). Победителю вручается приз | Дети вместе с воспитателем читают сти­хотворение С. Островского "Будьте здо­ровы!" | 2-3 мин |

Ниже приводятся комплексы специальных упражнений, направленных на укрепление мышц стопы и голени и формирование сводов стоп . Они могут применяться в различных частях занятия по физической культуре, а также в других формах работы по физическому воспитанию - в процессе утренней зарядки, гимнастики после дневного сна, в качестве домашних заданий и т.п. Наибольший эффект достигается тогда, когда упражнения выполняются босиком.

Дозировка упражнений зависит от возраста и уровня подготовленности детей и может составлять от 4-5 раз на этапе разучивания упражнений до 10-12 раз на этапе закрепления и совершенствования комплекса.

С целью создания положительного эмоционального фона следует выполнять упражнения под музыку (например, для комплекса "Утята" в качестве музыкального сопровождения можно использовать "Танец маленьких лебедей" из балета П.И. Чайковского "Лебединое озеро" в современной обработке). Кроме того, необходимо использовать наглядные пособия (различные картинки, рисунки), а также загадки, песни, стихотворения, соответствующие сюжету комплекса. Все это будет способствовать повышению интереса и активности детей и, следовательно, более качественному выполнению упражнений.

КОМПЛЕКС "УТЯТА"

|  |  |
| --- | --- |
| 1. "Утята шагают к реке" | И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади. Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. |
| 2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку" | И.п. - то же1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп3-4 - и.п. |
| 3. "Утята встретили на тропинке гусеницу" | И.п. - то же. Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев. |
| 4. "Утка крякает" | И.п. - то же1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря"3-4 - и.п. |
| 5. "Утята учатся плавать" | И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть1 - согнутую правую стопу – вперед2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед. |

КОМПЛЕКС С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

Примечание. Лучше всего использовать деревянные гимнастические палки длиной 80 см, диаметром 2 см.

|  |  |
| --- | --- |
| 1. И.п. - сидя, согнув ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади, палка на полу под серединой стоп. | Катать палку вперед-назад двумя стопами вместе и поочередно. |
| 2. И.п. - то же | 1-2 - сгибая пальцы ног, обхватить ими палку3-6 – держать7-8 - и.п. |
| 3. И.п. - то же | 1-2 - поднять пятки, опираясь пальцами ног о пол3-4 - и.п. |
| 4. И.п. - сидя по-турецки, палка вертикально на полу между стопами, хватом двумя руками придерживать ее за верхний конец. | Движениями стоп вперед-назад вращать палку вокруг вертикальной оси. |
| 5. И.п. - то же. | Стараясь обхватить палку стопами, поочередно перемещать их по палке вверх и вниз. |
| 6. И.п. - стоя ноги вместе на палке, лежащей на полу, руки на пояс. | Ходьба по палке приставным шагом вправо и влево, палка под серединой стоп; то же, но пятки на палке, а носки на полу; то же, но носки на палке, а пятки на полу. |

КОМПЛЕКС "МАТРЕШКИ"

*(на основе элементов русских народных танцев)*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки" | И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс | 1 -правую вперед на пятку2-3 - покачать носком вправо-влево4 - приставляя правую, и.п. 5-8 - то же с левой ноги. |
| 2. "Красные сапожки, резвые ножки" | И .п. - то же | 1 - правую вперед-в сторону на пятку2 - правую на носок3 - правую на пятку4 - с притопом приставляя правую, и.п.5-8 - то же с левой ноги. |
| 3. "Танец каблучков" | И.п. - то же | 1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс. |
| 4. "Гармошка" | И.п. -стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс | 1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.5-8 - то же, что 1-41-8 - то же, передвигаясь влево. |
| 5. "Елoчка" | И.п. - то же | 1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо1-8 - то же влево. |
| 6. "Присядка" | И.п. - то же | 1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед в стороны ладонями вверх2 - и.п.3 - правую в сторону на пятку4 - приставляя правую, и.п.5-8 - то же с другой ноги. |
| 7. "Шаг с припаданием" | И.п. - стоя на правой, левую в сторoну-книзу, руки на пояс | 1 - шаг левой в сторону, с носка перекатом на всю стопу в полуприсед2 - встать на правый носок скрестно за левой, левую в сторону книзу3-4 - то же, что на счет 1-2То же в другую сторону. |

*Любознайка*

*Особенности организации гимнастики после дневного сна*

Гимнастика после дневного сна проводится ежедневно в сочетании с контрастными воздушными ваннами после подъема детей (7-10 минут). Эта форма помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. Проводится при открытых фрамугах, дети занимаются в спальне или групповой комнате в трусиках и босиком.

Втечение года используются разные варианты гимнастики.

1. **Разминка в постели и самомассаж**.

Под мелодичную, тихую музыку дети просыпаются. Воспитатель выполняет вместе с ними комплекс общеразвивающих упражнений, повторяя каждое три-четыре раза.

Повороты головы вправо-влево, слегка приподнимая ее и опуская.

Поглаживание рук (правой, левой от кисти пальцев к плечу) и разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук

Сгибание ноги в колене. Выпрямление (вперед), сгибание и опускание (по очередно правой и левой ногой).

После выполнения упражнений в постели дети встают на массажный коврик и выполняют различные действия: ходьба на месте с разными положениями рук (на поясе, в стороны, за спину); подскоки на месте в чередовании с ходьбой (со сменой темпа). Заканчивается комплекс дыхательными упражнениями.

1. **Пробежки по игровой дорожке** (массажные коврики, ребристые доски, модуль «Змейка», резиновые кольца, расположенные между ковриками, и другие плоские мелкие предметы).

Дети обычным шагом идут по игровой дорожке, по сигналу начинают бег за воспитателем со средней скоростью (1-1,5 минуты), бег переходит в ходьбу с дыхательными упражнениями. После этого воспитатель предлагает собрать кольца. Звучит сигнал - дети бегут по массажной дорожке, собирают кольца и кладут их в ящик.

1. **Комплекс общеразвивающих упражнений с тренажерами**: эспандеры, резиновые кольца, гантели, гири (весом 0,3-0,5 кг), массажеры (аналогичный комплексу утренней гимнастики).
2. **Гимнастика игрового характера**

Дети произвольно (под музыку) выполняют с игрушкой или пособием различные действия: ходьбу с подскоками, подбрасывание и ловлю мяча, прокатывание мяча в «воротики», танцевальные и ритмические движения и т.д.

Звучит музыкальный сигнал - воспитатель предлагает убрать пособия и разложить мелкие предметы разного цвета по всему свободному пространству.

Игровое упражнение «Собери предметы одного цвета» (дети под музыку танцуют, выполняют различные ритмические движения). По сигналу быстро собирают предметы одного цвета, подсчитывают их. Воспитатель подводит итоги и поощряет детей.

Игровая гимнастика может состоять из комплекса упражнений имитационного характера, например **комплекс "Лошадки".**

|  |  |
| --- | --- |
| Слова воспитателяЭй, лошадки, все за мной,Поспешим на водопой!Вот широкая река.В ней холодная вода.Пейте, пейте!Хорошая водица.Постучим копытцем. Ну, лошадки, все за мной.И поскачем все домой! | Действия детейУчащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени; подскоки. Плавное разведение рук в стороны и наклоны туловища вниз перед собой («лошадка пьет воду»). Поочередное притопывание ногой - правой, левой («лошадка стучит копытцем»). Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой (дети произносят: «И-го-го!»). |

В гимнастику после дневного сна включаются разные игровые упражнения для развития и совершенствования координации движений.

«Удержись!» - стоять на носках, руки вверх; на одной ноге, вторая согнута в колене перед собой или отведена в сторону, руки на поясе.

«Кто дольше?» — носок левой ноги вплотную примыкает к пятке правой. Стараться сохранить равновесие.

«С кочки на кочку» - прыжки с одного предмета на другой (резиновые кольца, массажные коврики и т.д.).

«Не закружись» - кружение поочередно в разные стороны (руки на поясе, руки в стороны).

«Ласточка» - стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед,руки в стороны.

«Ежики» - ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони, на спине предмет (мешочек с грузом, массажный мячик и др.).