Муниципальное Дошкольное Образовательное Учреждение

Детский сад №102

Доклад

На тему: Обобщение опыта по оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста

Выполнил воспитатель:

Назарова. Н. А.

Ухта 2012 год.

Хочу поделиться опытом работы по оздоровительной работе с детьми старшего дошкольного возраста. Сейчас работаю на подготовительной группе. Этих детей взяла в 2009 году (средняя группа). На начальных этапах работы с детьми было очевидно, что у детей высокая заболеваемость, следовательно, необходимо было проводить оздоровительные мероприятия. Изучив литературу, сделала подборку оздоровительной работы с детьми.

В эту оздоровительную работу вошли следующие мероприятия:

* Утренняя гимнастика

**Утренняя гимнастика представляет собой особый комплекс физических упражнений, которые выполняются сразу после пробуждения.** *Основной задачей* утренней гимнастики является повышение общего жизненного тонуса и обеспечение тем самым незамедлительного включения в повседневную деятельность.

* Гимнастика после сна

*Основная цель* гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений

* Дыхательная гимнастика (Стрельникова)

*Цель гимнастики* — оздоровить органы дыхания, развивая их мускулатуру.

* Точечный массаж

*Цель* – восстановить энергию тела, вызывая полный эмоциональный, психологический и физический комфорт.

* Воздушные ванны

*Основная цель* воздушной ванны закаливание тела, усиление сил защиты организма по отношению влияния метеофакторов.

* Физкультминутки

*Цель проведения физкультурной минутки* — повысить или удержать умственную работоспособность детей на занятиях (по счету, развитию речи и т. п.), обеспечить кратковременный активный отдых для дошкольников во время занятий,

* Витаминизация: соки, напитки, отвары, витамины и Фитонцидотерапия

Это система мероприятий, направленная на повышение потребления витаминов

* Ходьба по солевой, ребристой дорожке - это профилактика плоскостопия
* Посещение бассейна

Это не только очень приятное времяпрепровождение, но  и ощутимая польза для здоровья, укрепление иммунитета,  поддержка хорошей физической формы и самочувствия.

Проводя оздоровительные мероприятия соответствующие возрасту детей и особенностям здоровья, заболеваемость детей значительно снизилась, укрепилось физическое здоровье детей, дети располагаю знаниями о здоровом образе жизни.

**Хочется познакомить вас с дыхательной гимнастикой (Стрельникова)**

Стрельниковская гимнастика оказывает на организм человека комплексное лечебное воздействие:

1.положительно влияет на обменные процессы, играющие важную роль в кровоснабжении, в том числе и легочной ткани;   
2.способствует восстановлению нарушенных в ходе болезни нервных регуляций со стороны центральной нервной системы;   
3.улучшает дренажную функцию бронхов;   
4.восстанавливает нарушенное носовое дыхание;   
5.устраняет некоторые морфологические изменения в бронхолегочной системе (спайки, слипчатые процессы);   
6.способствует рассасыванию воспалительных образований, расправлению сморщенных участков легочной ткани, восстановлению нормального крово- и лимфоснабжения, устранению местных застойных явлений;   
7.налаживает нарушенные функции сердечнососудистой системы, укрепляет весь аппарат кровообращения;   
8.исправляет развившиеся в процессе заболевания различные деформации грудной клетки и позвоночника;   
9.повышает общую сопротивляемость организма, его тонус, оздоровляет нервно-психическое состояние.

Итак, переходим к основному комплексу. Но прежде еще раз повторим правила. **ПРАВИЛА**  
1. Думайте только о вдохе носом. Тренируйте только вдох. Вдох - шумный, резкий и короткий (как хлопок в ладоши).   
2. Выдох должен осуществляться после каждого вдоха самостоятельно (желательно через рот). Не задерживайте и не выталкивайте выдох. Вдох - предельно активный (носом), выдох - абсолютно пассивный (через рот, не видно и не слышно). Шумного выдоха не должно быть!   
3. Вдох делается одновременно с движениями. В стрельниковской дыхательной гимнастике нет вдоха без движения, а движения - без вдоха.   
4. Все вдохи-движения стрельниковской гимнастики делаются в темпоритме строевого шага.   
5. Счет в стрельниковской дыхательной гимнастике - только на 8, считать мысленно, не вслух.   
6. Упражнения можно делать стоя, сидя и лежа.

**УПРАЖНЕНИЯ**  
1. "Ладошки"  
Исходное положение   
(и.п.): станьте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и "покажите ладони зрителю" - "поза экстрасенса". Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом и одновременно сжимайте ладони в кулаки (хватательные движения). Подряд сделайте 4 резких, ритмичных вдоха носом (то есть "шмыгните" 4 раза). Затем руки опустите и отдохните 3-4 секунды - пауза; Сделайте еще 4 коротких, шумных вдоха и снова пауза.   
Помните! Активный вдох носом - абсолютно пассивный, неслышный выдох через рот.   
Норма: "прошмыгайте" носом 24 раза по 4 вдоха.   
Упражнение "Ладошки" можно делать стоя, сидя и лежа.   
В начале урока возможно легкое головокружение. Не пугайтесь: оно пройдет к концу урока. Если головокружение сильное, сядьте и проделайте весь урок сидя, делая паузы после каждых 4 вдохов-движений (отдыхать можно не 3-4 секунды, а от 5 до 10 секунд).   
2. "Погончики"   
И.п.: станьте прямо, кисти рук сожмите в кулаки и прижмите к животу на уровне пояса. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти рук возвращаются в и.п. на уровень пояса. Плечи расслаблены - выдох "ушел". Выше пояса кисти рук не поднимайте. Сделайте подряд уже не 4 вдоха-движения, а 8. Затем отдых 3-4 секунды и снова 8. вдохов-движений.   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Погончики" можно делать стоя, сидя и лежа.   
3. "Насос" ("Накачивание шины")   
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч, руки вдоль туловища (основная стойка - о.с.). Сделайте легкий поклон (руками тянуться к полу, но не касаться его) и одновременно - шумный и короткий вдох носом во второй половине поклона. Вдох должен кончиться вместе с поклоном. Слегка приподняться (но не выпрямляться), и снова поклон и короткий, шумный вдох "с пола". Возьмите в руки свернутую газету или палочку и представьте, что накачиваете шину автомобиля. Поклоны вперед делаются ритмично и легко, низко не кланяйтесь, достаточно поклона в пояс. Спина круглая (а не прямая), голова опущена.   
Помните! "Накачивать шину" нужно в темпоритме строевого шага.   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Насос" можно делать стоя и сидя.   
Ограничения: при травмах головы и позвоночника; при многолетних радикулитах и остеохондрозах; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; при камнях в печени, почках и мочевом пузыре не кланяйтесь низко. Поклон делается едва заметно, но обязательно с шумным и коротким вдохом через нос. Выдох делается после каждого вдоха самостоятельно (пассивно) через рот, но не открывайте его широко.   
Упражнение "Насос" очень результативное, часто останавливает приступы бронхиальной астмы, сердечный и приступ печени.   
4. "Кошка" (приседание с поворотом)   
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч (ступни ног в упражнении не должны отрываться от пола). Сделайте танцевальное приседание и одновременно поворот туловища вправо - резкий, короткий вдох.   
Затем такое же приседание с поворотом влево и тоже короткий, шумный вдох носом. Вправо - влево, вдох справа - вдох слева. Выдохи происходят между вдохами сами, непроизвольно. Колени слегка сгибайте и выпрямляйте (приседание легкое, пружинистое, глубоко не приседать). Руками делайте хватательные движения справа и слева на уровне пояса. Спина абсолютно прямая, поворот - только в талии.   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Кошка" можно делать также сидя на стуле и лежа в постели (в тяжелом состоянии).   
5. "Обними плечи" (вдох на сжатии грудной клетки)   
И.п.: станьте, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч. Бросайте руки навстречу друг другу до отказа, как бы обнимая себя за плечи. И одновременно с каждым "объятием" резко "шмыгайте" носом. Руки в момент "объятия" идут параллельно друг другу (а не крест- накрест), ни в коем случае их не менять (при этом все равно, какая рука сверху - правая или левая); широко в стороны не разводить и не напрягать. Освоив это упражнение, можно в момент встречного движения рук слегка откидывать голову назад (вдох с потолка).   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Обними плечи" можно делать также сидя и лежа.   
Ограничения: сердечникам с ишемической болезнью сердца (ИБС), врожденными пороками, перенесенным инфарктом в первую неделю тренировок не делать упражнение "Обними плечи". Начинать его нужно со второй недели вместе с другими упражнениями гимнастики. В тяжелом состоянии нужно делать подряд не по 8 вдохов-движений, а по 4 вдоха-движения или даже по 2, затем отдых 3-5 секунд и снова 2 или 4 вдоха-движения.   
Женщинам начиная с шестого месяца беременности в упражнении "Обними плечи" голову назад не откидывать, выполнять упражнение только руками, стоя ровно и смотря прямо перед собой.   
6. "Большой маятник" ("Насос" + "Обними плечи")   
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Наклон вперед, руки тянутся к полу - вдох. И сразу без остановки (слегка прогнувшись в пояснице) наклон назад - руки обнимают плечи. И тоже вдох. Кланяйтесь вперед - откидывайтесь назад, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох происходит в промежутке между вдохами сам, не задерживайте и не выталкивайте выдох!   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Большой маятник" можно делать также сидя.   
Ограничения: при остеохондрозе, травмах позвоночника и смещениях межпозвонковых дисков упражнение "Большой маятник" делайте, ограничивая движения: слегка кланяясь вперед и почти не прогибаясь при наклоне назад.   
Только хорошо освоив первые шесть упражнений комплекса, можно переходить к остальным.   
Добавляйте каждый день по одному упражнению из второй половины комплекса, пока не освоите все основные упражнения.   
7. "Повороты головы" (вправо - влево)  
И.п.:- станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поверните голову вправо - сделайте шумный, короткий вдох носом с правой стороны. Затем поверните голову влево - "шмыгните" носом с левой стороны. Вдох справа - вдох слева. Посередине голову не останавливать, шею не напрягать, вдох не тянуть!   
Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно, через рот.   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
8. "Ушки" ("Аи-аи")  
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Слегка наклоните голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - шумный, короткий вдох носом. Затем слегка наклоните голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Чуть-чуть покачайте головой, как будто кому-то мысленно говорите: "Ай-ай-ай! Как не стыдно!" Смотреть нужно прямо перед собой. (Это упражнение напоминает "китайского болванчика").   
Помните! Вдохи делаются одновременно с движениями. Выдох должен происходить после каждого вдоха (не открывайте широко рот!).   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
9. "Маятник головой" ("Маленький маятник") (вниз-вверх)  
И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Опустите голову вниз (посмотрите на пол) - резкий, короткий вдох. Поднимите голову вверх (посмотрите на потолок) - тоже вдох. Вниз-вверх, вдох "с пола" - вдох "с потолка". Выдох должен успевать "уходить" после каждого вдоха. Не задерживайте и не выталкивайте выдохи (они должны уходить либо через рот, но не видно и не слышно, либо в крайнем случае - тоже через нор).   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Ограничения: при травмах головы, вегетососудистой дистонии, эпилепсии; при повышенном артериальном, внутричерепном и внутриглазном давлении; остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника не делайте резких движений головой в упражнениях "Повороты головы", "Ушки" и "Маятник головой". Поворачивайте голову чуть-чуть, но обязательно шумно "шмыгайте" носом. Делайте эти упражнения сидя, а "Повороты головы" и "Ушки" можно даже лежа.   
10. "Перекаты" - рис. 10.  
А. И.п.: станьте левая нога впереди, правая сзади. Вся тяжесть тела на левой ноге. Нога прямая, корпус - тоже. Правая нога согнута в колене и отставлена назад на носок, чтобы не потерять равновесие (но на нее не опираться). Выполните легкое танцевальное приседание на левой ноге (нога в колене слегка сгибается), одновременно делая короткий вдох носом (после приседания левая нога мгновенно выпрямляется). Затем сразу же перенесите тяжесть тела на отставленную назад.правую ногу (корпус прямой) и тоже на ней присядьте, одновременно резко "шмыгая" носом (левая нога в носке для поддержания равновесия, согнута в колене, но на нее не опираться). Снова перенесите тяжесть тела на стоящую впереди левую ногу. Вперед - назад, приседание - приседание, вдох - вдох.   
Помните:   
1) приседание и вдох делаются строго одновременно;   
2) вся тяжесть тела только на той ноге, на которой слегка приседаем;   
3) после каждого приседания нога мгновенно выпрямляется, и только после этого идет перенос тяжести тела (перекат) на другую ногу.   
Норма: 12 раз по 8 вдохов-движений.   
Б. И.п.: станьте правая нога впереди, левая - сзади. Повторите упражнение с другой ноги.   
Упражнение "Перекаты" можно делать только стоя.   
11. "Шаги"  
А. "Передний шаг" (рок-н-ролл). И.п.: станьте прямо, ноги чуть уже ширины плеч. Поднимите левую ногу, согнутую в колене, вверх, до уровня живота (от колена нога прямая, носок тянуть вниз, как в балете). На правой ноге в этот момент делайте легкое танцевальное приседание и короткий, шумный вдох носом.   
После приседания обе ноги должны обязательно на одно мгновение принять и.п. Поднимите вверх правую ногу, согнутую в колене, на левой слегка приседайте и шумно "шмыгайте" носом (левое колено вверх - и.п., правое колено вверх - и.п.). Нужно обязательно слегка присесть, тогда другая нога, согнутая в колене, легко поднимется вверх до уровня живота. Корпус прямой.   
Можно одновременно с каждым приседанием и поднятием согнутого колена вверх делать легкое встречное движение кистей рук на уровне пояса. Упражнение "Передний шаг" напоминает танец рок-н-ролл.   
Помните! Выдох должен совершаться после каждого вдоха самостоятельно (пассивно), желательно через рот.   
Норма: 8 раз по 8 вдохов-движений.   
Упражнение "Передний шаг" можно делать стоя, сидя и даже лежа.   
Ограничения: при заболеваниях сердечнососудистой системы (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) не рекомендуется высоко (до уровня живота) поднимать ноги. При травмах ног и тромбофлебите это упражнение выполнять только сидя и даже лежа (на спине), очень осторожно, чуть-чуть поднимая колено вверх при шумном вдохе. Пауза (отдых) - 3-4 секунды после каждых 8 вдохов-движений, можно продлить ее до. 10 секунд.   
При тромбофлебите обязательно проконсультируйтесь с хирургом!   
При мочекаменной болезни и при беременности (начиная с 6-го месяца) в упражнении "Передний шаг" высоко колени не поднимать!   
Б. "Задний шаг". И.п. то же. Отведите левую ногу, согнутую в колене, назад, как бы хлопая себя пяткой по ягодицам. На правой ноге в этот момент слегка присядьте и шумно "шмыгните" носом. Затем обе ноги на одно мгновение верните в и.п. - выдох сделан. После этого отводите назад согнутую в колене правую ногу, а на левой делайте легкое танцевальное приседание.   
Это упражнение делается только стоя.   
Помните! Вдохи и движения в нашей гимнастике делаются строго одновременно.   
Норма: 4 раза по 8 вдохов-движений

### Так же хочется познакомить с Гимнастикой - после дневного сна.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение  простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами.                        Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

**Гимнастика после сна для 1 и 2 младшей группы.**

**Комплекс №1  «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**В-ль:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их.  Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

*(Дети встают на коврик рядом с кроваткой)*

**«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный.

*Указание:* быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:* при повороте руками не помогать.

**3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:* ноги в коленях не сгибать.

**4. «Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)*

**Комплекс №2  «Просыпающиеся котята»**

(с *элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

**В-ль.** Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры*. (Киска)*

**В-ль.**   Правильно,   киска.  Давайте  поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.                      *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 выспались ребята!

*(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры)*

**Комплекс №3  «Веселый зоопарк»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**В-ль:**  Дети,    за    вами    было    интересно смотреть,когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить не­сколько раз; темп медленный.

**В-ль.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

**2.«Приветствие волчат».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».** И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на жи­воте, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячи­вая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5.** **Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе про­бно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**В-ль:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

**Гимнастика после сна для средней группы**

**« Весёлые жители зоопарка»**

1 часть:

Собирайтесь-ка, друзья,                       ходьба: парами, перекатом с пятки

отправляться в путь пора                   на носок, руки на поясе

На автобусе вперёд                              ходьба со сменой темпа: медленный

едет озорной народ                              средний, быстрый

Магазины и дома,                                бег: обычный, с изменением темпа,

позади уже - ура!

наш автобус подъезжает к              перестроение  парами.

зоопарку, детвора!

2часть  общеразвивающие  упражнения  без предметов:

«Жираф»

1. Он высокий и пятнистый, с                               и.п.: основная стойка руки внизу;

длинной, длинной шеей.                                       1-руки вверх, подняться на   носки;

и питается он листьями                                    2-и.п.; (6-8р )

деревьев (Жираф)

«Волк»

И.п.: сед с прямыми ногами, руки   на поясе;

2. Серый, зубастый, зубами щёлк             1-наклон вперёд, с вытянутыми

кто же это? ( Волк)                              руками, пальцы округлить, поиз нося: «р-р-р»;

2-и.п.; (5р )

«Заяц»

и.п.: основная стойка руки на поясе;

3. Кто стоит среди травы-                    1- подняться на носки;

уши больше головы?  (Заяц)                   2- и.п.; (5р )

«Тюлень»

и.п.: стоя на четвереньках.

4. Спит на льдине целый                           1-наклониться вниз, коленом правой -

день толстый маленький     …             ноги коснуться лба;

(Тюлень)                       2-и.п;

3-4- то же самое другой ногой; (5р )

«Верблюд»

4. Зверь я горбатый, нравлюсь                 и.п.: опора на ладони и стопы ног

ребятам (Верблюд)                                (ноги прямые);

1-встать на четвереньки, прогнуть спину;

2- и.п.; (5-6р )

«Заяц»

5.Через поле напрямик                            Прыжки: ноги скрёстно- ноги врозь

скачет белый воротник                          в чередовании с  ходьбой (10 х 3 )

(Заяц)

«Петух»

6. Сам с узорами, на ногах                       И.п.: ноги на ш.с., руки внизу;

со шпорами  (Петух )                           1-3-выполнить махи  руками

вверх- вниз по бокам, имитируя

взмах крыльев;

4-и.п.; (5-8 р)

3 часть:

В зоопарке побывали

всех зверей в нём увидали-                                 Ходьба: обычная, с заданиями для

а теперь пора назад,                                          рук, по ребристой доске

в наш весёлый детский сад

**«Машина»**

1 часть:

Шагают наши ножки

топ-топ-топ                                                 обычная ходьба

прямо по дорожке

топ-топ-топ

Вот мы шли ,шли, шли

мимо парка мы прошли,                         ходьба с заданиями для рук

где растут деревья

огромной  высоты

Торопились, мы бежали и                   ходьба со сменой ведущего, в

тропинку потеряли                             чередовании с ходьбой в рассыпную

А сейчас мы побежим и                     обычный бег

в гараж наш поспешим

На пути у нас бревно                           бег с преодолением препятствий

прыгаем через него

Дальше дружно побежим                   бег змейкой

все деревья оббежим

Мы бежали, мы бежали                      ходьба, перестроение в круг

к гаражу мы прибежали

2 часть общеразвивающие  упражнения с кольцом:

1. В час, когда на небе синем                 и.п.: основная стойка  руки  внизу;

утром  солнышко  встаёт,                    1-вытянуть прямые руки вперёд,

интересная  машина                              ладони сжаты в кулак;

выезжает из  ворот                              2-3-выполнить круговые вращения

вправо-влево;

4-и.п; (6-8р )

и.п.: сидя на полу, руки с кольцом на

бёдрах, ноги вместе, носки натянуты;

2. Скорость мы включаем                     1-наклон вперёд, коснуться носок ног;

газ добавляем                                          2-и.п.; (5-6р)

3. Мы колёса проверяем                         и.п.: основная стойка руки с

молоточками стучим                            кольцом над головой;

слева- стук, справа-стук                      1- присесть, ударить по коленям;

раздаётся звонкий звук                         2-и.п.;(5-6р )

4. Мы качаем, мы качаем                     и.п.: ноги на ширине плеч,

воздух в шины надуваем                       руки с кольцом  перед грудью

про вверяем каждый  раз                     1-наклон вперёд, произнося

и аварий нет  у нас                               звук: « ш- ш- ш »;

2-и.п.; (5-6р )

5. На машине мы поедем на                          и.п.: стоя на четвереньках

заправку мы заедем, нам бензина               (кольцо лежит на полу);

полный бак зальют и отпра-                      1- отвести правую ногу назад;

вят снова в  путь                                         2-и.п.;

3-4- то же другой ногой (5р )

6. Легковой автомобиль по дороге              бег по кругу, в чередовании

мчится, а за ним густая пыль                      с ходьбой (3-4р )

тучею клубиться

3 часть:

На машине прокатились и домой               ходьба: с заданиями, по ребристой доске.-

мы возвратились

**Гимнастика после сна для старшей группы**

**« На огороде»**

1 часть:

Отгадайте, кто идёт

к нам ребята в огород?

в сарафане золотистом                                     ходьба обычная

и в кокошнике из листьев

вот пришла к нам  в гости

кто она. Ребята… (осень)

И вот уже чьи-то кроссовки                                ходьба «гуськом»

топают прямо к морковке

А чьи-то босые пятки

спешат к огуречной грядке                                  ходьба на пятках

Вдруг внезапно потемнело                                 лёгкий бег, бег врассыпную,

в небе сильно загремело,                                    высоко поднимая колени

дождь закапал по дорожке,

стали мокрыми дорожки

Всё поспело, всё созрело                                   ходьба обычная

щедрый будет урожай!

здесь для всех найдётся дело,                             перестроение по два

не ленись, да собирай!

2 часть  общеразвивающие упражнения  без предметов:

«Горох»

1. Раскололся тесный домик                   и.п.: лёжа на спине, руки

на две половинки,                                       в стороны,  лежат на полу;

и посыпались в ладони                              1-поднять руки вперёд,выпол-

бусинки-дробинки (горох)                         нить хлопок перед собой;

2-и.п.; (6-8р )

«Морковь»

2. Любопытный красный нос                        и.п.: стоя на коленях, руки на

по макушку в землю врос,                            поясе;

лишь торчат на грядке                               1-наклониться вперёд,сед на

зелёные прядки (морковь)                             пятки,руки вытянуть;

2-и.п.; (6р )

« Лук»

3. Скинули с Егорушки                                и.п.: ноги на ш.с.,руки в стороны;

золотые пёрышки,

заставил Егорушка                                   1-присесть, обхватить    колени

плакать  без горюшка  (лук)                      руками;

«Картошка»

4. Неказиста, шишковата,                          и.п.: сидя на полу, ноги вместе,

а придёт на стол она,                                 упор на ладони;

скажут весело ребята:                               1-поднять ноги по углом 45

«Ну рассыпчата, вкусна»                           градусов;

(картошка)                        2-и.п.; (4-5р)

«Капуста»

5. Лоскуток на лоскутке-                          и.п.: лёжа на животе, руки

зелёные заплатки                                      под  подбородком;

целый день на животе                               1-согнуть ноги в коленях;

нежится на грядке                                      2-и.п.;(6-7р )

(капуста)

«Пугало»

6.  Кто стоит на палке с                             Прыжки ноги скрёстно,

бородою из мочалки?                                  ноги врозь, в чередовании с

ветер дунет он шуршит,                           с ходьбой (10 х 3 )

ногами дёргает, скрипит

(пугало)

«Сдуй осенний листок»

7. Упражнение на дыхание:                         И.п.: основная стойка ладони

поднести к лицу;

1-вдох через нос;

2- медленно выдохнуть,

одновременно, дуя на ла донь ;(3-4р )

3 часть:

Много овощей собрали и немно-                  Ходьба с выполнением заданий

жечко устали. Мы немного отдох-                 для рук. Массаж

нём и на улицу пойдём.

Г**имнастика после сна для подготовительной группы**

(комплекс № 1)

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

**Гимнастика после сна (комплекс № 2)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков  на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

**Гимнастика после сна (комплекс № 3)**

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то  же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

**Гимнастика после сна (комплекс № 4)**

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

**Гимнастика после сна (комплекс № 5)**

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты  в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

**Гимнастика после сна (комплекс № 6)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

**Гимнастика после сна (комплекс № 7)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения  в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8… Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

**Гимнастика после сна (комплекс № 8)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

**Гимнастика после сна (комплекс № 9)**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить5-6 раз.

3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». 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).

**Здоровье** – бесценное достижение не только каждого человека, но и всего общества. Хорошее здоровье, разумно сохраняемое и укрепляемое самим человеком, обеспечивает ему долгую и активную жизнь.