Комплексы гимнастики после сна

Комплекс №1

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Упражнять в ходьбе.

В постели

1. Повороты головы вправо – влево, слегка приподнимая ее и опуская. И.П.: лежа на спине. – 3 раза

2. Сгибание ноги в колене. Выпрямление (вперед), поочередно правой и левой. И.П:. лежа на спине. – 4 раза

3. Самомассаж. Поглаживание рук: правой, левой от кисти пальцев к плечу. И. П.: сидя в постели. – 4 раза

На массажном коврике

 Ходьба на месте с разным положением рук: на поясе, за спину, в стороны. Подскоки на месте.

И.П.: сидя на стульчиках.

* ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
* Ноги вытянуть вперед, тянуть ноги, то носками, то пятками;
* «Рисовать « ногами в воздухе круг, квадрат;
* Ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки лот пола.

Дыхательное упражнение «Часики»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены. «Часики вперед идут, за собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох). – 3 раза

Комплекс №2

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Формировать правильную осанку.

В постели

1. «Потягивание». И. П.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой). – 3 раза

2. «Отдыхаем». И. П.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. – 4 раза

3. Самомассаж «Моемся». И. П.: сидя по-турецки. Представим, что мы сидим в тазике и моем грудку. Кладем обе ладони на грудь и начинаем ее поглаживать со словами «Я милый, я чудесный, прекрасный». Дети выполняют продольные, вертикальные и круговые поглаживания, имитируя принятие водных процедур.

Физкультминутка «У меня спина прямая»

И.П.: узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

* У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):
* Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).
* Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!
* Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).
* Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!
* Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).
* Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!
* Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Дыхательное упражнение « Ушки»

И. П.: – о.с. «Ушки слышать все хотят, про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох. – 2 раза

Комплекс № 3

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Упражнять в ходьбе, подскоках.

В постели

1. Повороты головы вправо – влево, слегка приподнимая ее и опуская И. П.: лежа на спине. - 3 раза

2. Разведение рук в стороны, вперед, сжимание и разжимание кистей рук. И. П.: лежа на спине. – 4 раза

3. Самомассаж «Моем ноги». И.П.: сидя по-турецки. Представим, что мы сидим в тазике и моем ножки. Начнем мытье с левой ноги. Подтягивает стопу левой ноги к животику. Разминаем ручками пальцы ноги, поглаживаем между ними, а затем двумя руками поочередно раздвигаем пальцы ног как можно шире. Подушечками пальцев сильно нажимаем на пятку, растираем стопу, пощипываем ее слегка похлопываем ребром ладони по пальцам, пятке, а затем по внешней стороне стопы. Делаем стопой вращательные движения по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Тянем вперед мысочек, а затем пяточку и, похлопывая ладошкой по всей стопе, говорим: «Будь здоровым, сильным, ловким, добрым, красивым, счастливым». Левая нога чистая, теперь мы моем правую ножку. После того как вымыли ножки, поглаживаем голени и бедра, пощипываем, сильно растираем. Плотно обхватываем ногу руками, надеваем на нее «чулок» в направлении снизу вверх. «Сбрасываем» ножкой чулок и встряхиваем ручки.

Физкультминутка «Лошадки»

Эй, лошадки, все за мной, (учащенная ходьба в чередовании с бегом, высоко поднимая колени)

Поспешим на водопой!

Вот широкая река.

В ней холодная вода. (подскоки)

Пейте, пейте! (Плавное разведение рук в стороны и наклоны)

Хорошая водица.

Постучим копытцем. (Поочередное притопывание ногой - правой, левой)

Ну, лошадки, все за мной

(Легкий бег с подскоками в чередовании с ходьбой; дети произносят «И-го-го»)

И поскачем все домой.

Дыхательное упражнение «Петушок»

И. П.: – о.с. «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4- опустить руки вниз, хлопнуть по бедрам («ку-ка-ре-ку», выдох на каждый слог) – 4 раз

Комплекс № 4

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Упражнять в корригирующей ходьбе.

В постели

1. Потягивание. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую)руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. – 3 раза

2. Отдыхаем. И. П.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. – 4 раза

3. Самомассаж головы «Помоем голову». И. П.: сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включаем воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смойте пену, снова со всех сторон. Теперь все чисто, выключите воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Корригирующая ходьба «отправляемся в лес»

* «Лисичка» - на носочках;
* «На траве роса, не замочите ноги» - на пятках;
* «Медведь» - на внешней стороне стопы;
* «Лось» - с высоким подниманием колен;
* «Ежик» - в полуприседе;
* «Пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишкам» - по корригирующим дорожкам.

Дыхательная гимнастика «Крылья»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены. «Крылья вместо рук у нас, так летим мы – высший класс». 1-2- руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох). – 3 раза.

Комплекс № 5

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Развивать координацию движений.

В постели

1. Потягивание. И. П.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой). – 3 раза

2. Сгибание ноги в колене. Выпрямление (вперед), поочередно правой и левой. И.П.: лежа на спине. – 4 раза

3. Самомассаж шеи «шея гуся». И.П.: сидя по-турецки. «Представим, что мы превратились в гуся. Вспомним, как гусь вытягивает шею, когда шипит. А теперь прижимаем подбородок к шее и наклоняем голову 4 раза налево, а затем направо. Выдвигаем подбородок 4 раза влево, а затем – вправо.»

Упражнения для развития координации движений

* «Удержись!» - стоять на носках руки вверх;
* «Кто дольше?» - носок левой ноги вплотную примыкает к пятки правой. Стараться сохранять равновесие.
* «С кочки на кочку» - прыжки из одного обруча в другой.
* «Не закружись» - кружение поочередно в разные стороны (руки на поясе).
* «Ласточка» - стойка на одной ноге, другая отведена назад. Наклоны вперед, руки в стороны.
* «Ежики» - ходьба на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Дыхательное упражнение «Насос»

И.П.: о.с. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы». 1 – наклонить туловище всторону (вдох); 2 – руки скользят, при этом громко произносится «с-с-с» (выдох). – 3 раза.

Комплекс № 6

Цель. Закреплять навыки самомассажа. Способствовать укреплению мышц стопы и голени.

В постели

1. Потягивание. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую)руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. – 3раза.

2. Сгибание ноги в колене. Выпрямление (вперед), поочередно правой и левой. И.П.: лежа на спине. – 4 раза

3. Самомассаж лица «Лепим красивое лицо». И. П.: сидя по-турецки. «представим, что мы будем лепить красивое лицо. Кладем обе ладошки на лицо и начинаем нежно поглаживать лоб, щеки, нос от центра лица к вискам. Надавливаем пальчиками на переносицу и брови, делаем 6 вращательных движений по часовой стрелке, а затем в обратную сторону. Чтобы кожа лица была упругой, попеременно постукиваем по ней подушечками пальцев. Ставим указательные пальчики на брови и с усилием ведем по ним от переносицы к вискам. Пощипываем брови большими и указательными пальцами в направлении от переносицы к вискам. Теперь мягко и нежно надавливаем указательными пальчиками на веки, а затем на внешние и внутренние уголки глаз, «расчесываем» длинные пушистые реснички. Надавливаем на крылья носа, начиная от переносицы, и представляем, какой красивый нос у нас получился. Гладим ладошками по щекам, лбу и подбородку. Постукиваем по щекам пальчиками. «смотрим в зеркало» и любуемся красивым лицом».

Упражнения на укрепления мышц стопы и голени «Веселый зоосад»

* «Танцующий верблюд». И.П.: стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пяток (носки от пола не отрывать).
* «Забавный медвежонок». И.П.: стоя на внешней стороне стопы, руки на поясе. Ходьба на месте на внешней стороне стопы. То же с продвижением вперед-назад.
* «Смеющийся сурок». И.П.: стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти пальцами вниз. 1 – 2 – полуприсед на носках, улыбнуться; 3 -4 –и.п.
* «Обезьянки – непоседы». И.П.: сидя по-турецки, руки произвольно. 1-2 – встать; 3-4 – стойка: ноги скрещены, опираются на внешнюю сторону стопы; 5-6- сесть; 7-8- и.п.
* «Резвые зайчата». И.П.: стоя, ноги вместе, руки на поясе. 1-16 – подскоки на носках.

Дыхательное упражнение «Запускаем двигатель»

И. П.: стойка, ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки.1 – вдох – и.п.; 2-4 – выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном выдохе произносить «р-р-р» - 4 раза