Физкультурно – оздоровительная работа

**Гимнастический мини-комплекс**

**для нормализации пищеварительной системы (ГКПС)**

Упражнения ГКПС выполняются в постели после дневного сна.

* ПОТЯГИВАНИЕ

И. п: лежа на спине, руки вдоль туловища. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами.

* ВЕЛОСИПЕД – продолжительность выполнения – 20 сек.

И. п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Ногами имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. Для особенно физически развитых детей можно одновременно с ногами приподнимать голову.

* КАЛАЧИК - продолжительность выполнения – 20 сек.

И. п: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Подтянуть голову и бедра к груди /калачик/, стараясь оставаться в этом

положении как можно дольше.

ПРОВОДИТЬ ЭТОТ КОМПЛЕКС ЕЖЕДНЕВНО

ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

**Психофизический комплекс для оптимизации работы системы**

**пищеварения (Руденко А. С.)**

**(выполняется во время еды)**

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 (укореняются), не сгибаться в подложечной области – «свободный» - проход для пищи.
4. Пощелкать зубами 24 раза.
5. Нюхаем пищу и вращаем языком во рту.
6. Накопленную слюну проглотить немедленно.
7. Кушать медленно, чувствуя вкус, тщательно пережевывать пищу.

**Глазная гимнастика.**

**Проводится два раза в день для улучшения работы головного мозга.**

1. Наложить ладони на закрытые глаза не касаясь их. Согревание глаз центром ладони 30 сек.
2. Под закрытыми веками рисуем глазами круги – влево, вверх, направо, вниз. Затем круг в обратную сторону. Повторить 5 раз.
3. Нежно погладить пальцами веки, открыть глаза и быстро поморгать.
4. И. п: вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Смотрим на ноготь среднего пальца. Не поворачивая головы следим за этим ногтем - рука перемещается вправо в сторону, затем влево. Сменить руку, все повторить по 5 раз каждой рукой медленно.
5. И. п: вытянуть правую руку прямо перед собой, кисть на себя. Медленно приближаем правую руку к носу, затем удаляем. Повторить 10 раз.

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППЕ**

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА. *( ОСЕНЬ )***

|  |  |
| --- | --- |
| **РЕЧЬ ВОСПИТАТЕЛЯ:** | **ВЫПОЛНЕНИЕ УПР- Й ДЕТЬМИ:** |
| **1.**Наступило три часа,  Просыпаться нам пора.  Погладим пальцами глаза – 1-2, 1-2.  Пробуждаемся от сна – 1-2, 1-2. | Дети убирают одеяло.  Выполняют массаж глаз. |
| **2.**Пальцы тоже мы разбудим,  Разминать их сильно будем. | Нажимают пальцами правой руки на пальцы левой руки с силой. |
| **3.**Сейчас руки мы разбудим  И пощипывать их будем. | Поочерёдное пощипывание рук от плеча до кисти. |
| **4.**И животик мы погладим  1,2,3,4,5.  А потом все дружно сядем  1,2,3,4,5. | Гладят живот то правой, то левой рукой.  Садятся, руки в упоре сзади. |
| **5.**Вправо-влево повернись  1-2, 1-2.  И друзьям всем улыбнись  1-2,1-2. | Повороты головы вправо-влево. |
| **6.**До носочков дотянись  1,2,3,4.  А потом назад прогнись  1,2,3,4. | Наклон вперёд, тянуться руками к носкам ног.  Руки в упоре сзади, откинуть голову назад. |
| **УПРАЖНЕНИЯ ОКОЛО КРОВАТИ:** | |
| **7.**Встанем около кроватки  И продолжим мы зарядку.  Руки вверх, руки вниз,  На носочки поднимись.  Улыбнись, потянись  И на пятки опустись. | Встают на массажные коврики.  Движения по тексту. |
| **8.**Любим мы маршировать  1,2,3,4,5.  1 и 2, 1 и 2 -  Зашагала детвора. | Ходьба на месте. |
| **9.**На пояс руки мы поставим  И присядем, потом встанем.  Спину прямо ты держи,  Будто стенка позади. | Движения по тексту. |
| **10.**А теперь пора опять  Нам на месте пошагать. | Ходьба на месте. |
| А теперь нам, детвора,  Умываться всем пора. | Дети проходят в умывальную комнату. |

**Комплекс 1 (декабрь)**

1. **«Глазки просыпаются»**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 -2 – зажмурить глаза;

3 – 4 – широко открыть глаза. 6 раз.

1. **«Ротик просыпается».**

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2- открыть широко ротик;

3-4- закрыть ротик и улыбнуться. 6 раз.

1. **«Ручки просыпаются».**

Ручки к верху потянулись,

До солнышка дотянулись

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 – поднять правую руку вверх;

3-4- отвести правую руку вверх за голову.

То же левой рукой. 6 раз.

1. **«Ножки просыпаются».**

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу собирать.

И. п:- лежа на спине, руки вверху.

1-2- потянуть на себя правую ногу носком;

3-4- и. п.

То же левой ногой.

1. **«Вот мы и проснулись».**

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И. п: - встать около кровати на коврик.

1-4 – поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения.

**Комплекс 2 (январь)**

1. **«Потягушечки».**

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

И. п: - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты.

1-2- потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник;

3-4- и. п. 6 раз.

1. **«Проснулись»**

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

И. п:- лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

1-4- поочередно тянуть от себя правую и левую руку;

5-6- правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).*  6 раз.

1. **«Клубочек».**

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2- свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно;

3-4 – раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. 6 раз.

1. **«Пальчики».**

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

И. п: - сидя в постели, ноги скрестно.

Растирать ладони до появления тепла.

1. **«Умоемся».**

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем,

И. п: - сидя в постели, ноги скрестно.

1-4- «умыть» лицо теплыми руками.

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть! 2 раза.

Дыхательные упражнения.

**Комплекс 3 (февраль)**

**1.Глазки просыпаются»**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-4- слегка погладить закрытые глаза;

5-8- сделать расслабляющий звук зевоты. 4 раза.

1. **«Головка проснулась».**

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2- поворот головы на подушке вправо;

3-4- и. п;

5-6- поворот головы на подушке влево;

7-8- и. п.

При повороте головы улыбаться друг другу. 6 раз.

1. **«Ручки проснулись».**

Ручки к верху потянулись,

До солнышка дотянулись

И. п: - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 – поднять правую руку вверх;

2-3- потянуть правую руку;

4- опустить на постель правую руку.

То же для левой руки. 6 раз.

1. **«Ножки проснулись».**

Хотим тоже потянуться

И совсем-совсем проснуться.

И. п:- то же.

1- прямую правую ногу поднять вверх;

2-3- потянуть правую ногу;

4- опустить правую ногу на постель.

То же для левой ноги. 6 раз.

1. **«Ножки совсем проснулись».**

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

И. п- лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок.

1-8- поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 4 раза.

Дыхательные упражнения.

**Комплекс (март)**

1. **Потягивание.** Можно, можно потянуться

И. П. – из позиции «лежа на спине». и немножечко прогнуться.

Руки верх, носки ног на себя } 3 раза Ноги пряменько держать.

Вдох. Расслабились, выдох. Ветки – руки выпрямлять.

1. **Массаж живота.**

И. П – лежа на спине.

1) Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке. Похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

Цель: улучшить работу кишечника.

2) С левой стороны пальчиками нажимает несколько раз более глубоко, словно палочкой проверяет готовность теста. } 3-4 раза.

**3**. **«Велосипед»**

И. п. – лежа на кровати, согнуть ноги и сделать «велосипед».

1. **Массаж грудной области.**

И. П. – сидя по–турецки.

1) Поглаживание области грудной клетки со словами: «Я милая (милый), чудесная (-ый), прекрасная (-ый).

2) «Заводим машину».

Ребенок ставит пальчики на середину грудины от вилочковой железы вниз (кроме больших пальцев, все восемь остальных ставятся на одной линии сверху вниз),делает вращательные движения 5-6 раз по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж-ж». Затем 5-6 раз вращательные движения против часовой стрелки.

3) Сняв все пальцы с грудины со звуком «пи-и-и», нажимает на точку между грудными отделами в области сердца (сигнал – «машина завелась»).

1. **Массаж шеи.**

И. П. – сидя по – турецки.

1) Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

2) Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

3) Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

1. **Массаж головы.**
2. Сильным нажатием пальчиков имитируем мытье головы.
3. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
4. Расчесывание головы пальцами, словно расческой.
5. **Массаж рук.**
6. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
7. Вытягивают каждый пальчик.
8. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.
9. **Массаж ног.**

И. П. – сидя по-турецки.

1)Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же с правой ногой.

2) Поглаживание , пощипывает, сильно растирает голени и бедра.

**9. Разные виды ходьбы:**

Ходьба на носках;

Ходьба по ребристой доске.

Мы проверили осанку и свели лопатки

Мы походим на носках

Мы идем на пятках,

Мы идем как все ребята

И как мишка косолапый.

**10**. **Игра «Кто больше соберет бантиков».**

Собирают пальцами ног, а затем считают, сколько бантиков собрал каждый ребенок.

Дыхательные упражнения.

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА. *(ВЕСНА)***

|  |  |
| --- | --- |
|  | |
| **СЛОВА ВОСПИТАТЕЛЯ:** | **ВЫПОЛНЕНИЕ УПР-Й ДЕТЬМИ:** |
| Просыпаются ребятки,  Приготовились к зарядке. | Дети убирают одеяло. |
| **УПРАЖНЕНИЯ В КРОВАТИ:** | |
| **1.**Солнце глянуло в окошко  И зовёт погреть ладошки.  Хлоп ладошка, хлоп – другая,  Вот у нас игра какая! | Хлопки в ладоши. |
| **2.** Правой левую ладошку  Мы похлопаем немножко.  А потом ладошкой левой  Ты хлопки погромче делай. | Хлопки по левой и правой руке. |
| **3.**А потом, потом, потом  Даже щёчки мы побьём. | Похлопывание по щекам. |
| **4.**Вверх ладошки – хлоп, хлоп, хлоп.  По коленям – шлёп, шлёп, шлёп. | Действия по тексту. |
| **5.**По плечам теперь похлопай,  По бокам себя пошлёпай. | Действия по тексту. |
| **6.**Можем хлопнуть за спиной,  Хлопаем перед собой.  Справа можем, слева можем,  И крест-накрест руки сложим. | Сидя на кровати выполняют действия по тексту. |
| **7.**И погладим мы себя.  Вот какая красота! | Гладят себя по рукам ,груди, бокам. |
| **УПРАЖНЕНИЯ ОКОЛО КРОВАТИ:** | |
| **8.**Солнце ласково нам светит  Встали у кроваток дети. | Дети встают около кроваток. |
| **9.**Подготовимся к дороге.  Разомнём сейчас мы ноги.  Топ-топ, 1,2,3…  Ты под ноги не смотри.  Голову не опускаем  Дружно, весело шагаем. | Ходьба на месте. |
| **10.**Руки к солнышку подняли,  На носочки все мы встали. | Поднимаются на носки. |
| **11.**На пяточки опустились,  Как можно ниже наклонились. | Наклоны вниз. |
| **12.**Дружно на двух ножках  Попрыгаем немножко.  Прыг-скок, прыг-скок,  Приземляйся на носок. | Прыжки на двух ногах на месте. |
| **13.**Снова зашагали ноги  1-2, 1-2.  Подготовились к дороге,  1-2, 1-2. | Ходьба на месте. |
| **14.**Друг за другом становитесь переходят в группу по массажной  И по мостику пройдитесь. Дорожке. | |
| **УПРАЖНЕНИЯ В ГРУППОВОЙ КОМНАТЕ:** | |
| **15.**Становись скорее в круг,  Справа друг и слева друг.  Начинаем мы игру  «упражнения в кругу». | Дети встают в круг, берутся за руки. |
| **16.**Мы сейчас пойдём направо  Дружно вместе, 1,2,3.  А потом пойдём налево  Дружно вместе, 1,2,3. | Ходьба друг за другом по кругу, держась за руки, в правую и в левую стороны. |
| **17.**В центре круга соберёмся  Дружно вместе,1,2,3.  И на место все вернёмся  Дружно вместе,1,2,3. | Идут топающим шагом в круг и из круга. |
| **18.**Поднимаемся повыше  Дружно вместе,1,2,3.  И наклонимся пониже  Дружно вместе,1,2,3. | Поднимаются на носки руки вверх.  Наклоны вниз руками достать до пола. |
| **19.**А потом ещё присядем  Дружно вместе,1,2,3.  И на двух ногах поскачем  Дружно вместе,1,2,3. | Приседания руки вперёд.  Прыжки на двух ногах руки на поясе. |
| **20.**Пусть попляшут наши ножки  Дружно вместе,1,2,3.  И похлопают ладошки  Дружно вместе ,1,2,3. | Ногу на носок, на пятку, три притопа руки на поясе.  Хлопки справа и слева по два раза, три хлопка перед собой. |
| **21.**А теперь вздохнём поглубже  Дружно вместе,1,2,3.  Дышим глубже: вдох и выдох  И играть закончили. | Дыхательное упражнение. |
| Мы зарядку выполняли  И немножечко устали.  Теперь можно умываться  И тихонько одеваться. | |

### ****Точечный массаж с дыхательной гимнастикой****

##### **1-й комплекс**

|  |  |
| --- | --- |
| "Греем наши ручки" | Соединить ладони и потереть ими до нагрева |
| "Проверяем носик" | Нажимать указательным пальцем точку под носом |
| "Лепим ушки" | Указательным и большим пальцем "лепим" ушки |
| "Правая ноздря, левая ноздря" | Вдох через правую ноздрю, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрю, правая закрыта указательным пальцем |
| "Сдуваем листик" | Дуем на ладонь, вдох через нос, выдох через рот |

##### **2-й комплекс**

|  |  |
| --- | --- |
| "Греем наши ручки" | Соединить ладони и потереть ими до нагрева |
| "Проверяем кончик носа" | Слегка подергать кончик носа |
| "Сделаем носик тоненьким" | Указательными пальцами массировать ноздри |
| "Примазываем ушки, чтоб не отклеились" | Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами |
| "Как мычит теленок" | Сделаем вдох и на выдохе произносить звук м-м-м, при этом постукивая пальцами по крыльям носа |
| "Сдуем снежинку с ладони" | Вдох через нос, выдох через рот |

##### **3-й комплекс**

|  |  |
| --- | --- |
| "Моем руки" | Движения кистями, как примытье рук |
| "Шагаем по пальчикам" | Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки |
| "Лебединая шея" | Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка |
| "Крепко спим" | Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот |
| "Мы проснулись" | Несколько раз зевнуть и потянуться |

**Планирование дыхательных гимнастик в подготовительной группе**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дыхательная гимнастика** | **Квартал, месяца** | | | | | | | | |
| **I** | | | **II** | | | **III** | | |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** |
| **1** | Звуки «Т» - «Д» | **+** |  |  |  |  |  |  |  | **+** |
| **2** | Звуки «П» - «Б» |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **3** | Звук «Ж» |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |  |
| **4** | «Собачка» |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| **5** | Звук «В» |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |  |
| **6** | «Колобок» |  |  |  | **+** |  |  |  |  |  |
| **7** | Звук «З» |  |  |  |  | **+** |  |  |  |  |
| **8** | «Машина» |  |  |  |  | **+** |  |  |  | **+** |
| **9** | «Столбик» |  |  |  |  |  | **+** |  |  |  |
| **10** | «Пистолет» |  |  |  |  |  |  | **+** |  |  |
| **11** | «Поезд» |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** | «Лев» | **+** |  |  |  |  |  |  | **+** |  |

**Дыхательная гимнастика**

Подготовительная группа.

**I серия «Звуковые диафрагмальные толчки»**

**Звуки «Т» - «Д»**

При каждом звуке живот резко выпячивается вперёд.

**Звуки «П» - «Б»**

На выдохе диафрагма опускается вниз.

**II серия «Звуковые фигуры»**

**«Столбик»**

Ноги вместе, руки прижаты к телу. На выдохе произносить звук «М» с закрытым ртом.

**III серия** **«Тканевая вибрация»**

**Звук «Ж»**

Стоя, тело расслаблено. Ладонь на груди спереди. Делается вдох. На выдохе произносится долго и негромко звук «Ж».

**Звук «В»**

После глубокого вдоха произносится звук «В» до полного выдоха.

**Звук «З»**

Делается вдох. На выдохе произносится звук «З» предельно долго и негромко.

**IV серия** **«Озвученные движения»**

**«Собачка»** (закаливание зева).

Стоя, язык высунуть изо рта. Делать быстрые дыхательные движения, добиваясь охлаждения зева (как это делает собачка).

**«Колобок»**

Присесть, обхватить руками колени. С закрытым ртом произносить звук «М».

**«Машина»**

Сделать вдох, на выдохе произносить «Бр-р-р».

**V серия** **«Звуковые игры»**

**«Поезд»**

# Дети становятся в ряд, изображая поезд. Поезд медленно трогается «пх-пх», всё быстрее и быстрее, затем останавливается.

**«Лев»**

Дети растопыривают пальцы (когти) и изображают рычание льва (р-р-р).

**«Пистолет»**

Имитировать стрельбу из пистолета с произнесением звука «Т».