Закаливающая процедура «Растирание сухой варежкой». Комплекс упражнений для самомассажа

В своей работе успешно использую данный метод закаливания.

Растирание сухой варежкой - мощное оздоровительное средство, при помощи которого в 2-4 раза снижаются простудные заболевания; оказывающее общеукрепляющее воздействие на организм, повышающее тонус ЦНС, улучшающее кровообращение, нормализующее обмен веществ.

Необходимо соблюдать несколько условий:

1) процедуры проводятся не от случая к случаю, а систематически, каждый день;

2) продолжительность процедур увеличивается постепенно;

3) обязательно учитывается состояние здоровья и эмоциональное состояние ребёнка.

Эффект закаливающих процедур достигается через 2-3 месяца. В случае лёгких заболеваний детей не следует отменять закаливание - лучше просто уменьшить нагрузку и интенсивность растирания. В случае тяжёлой болезни ребёнка закаливающие процедуры возобновляют по щадящему режиму через 1-2 недели после полного выздоровления.

Температура воздуха при сухом растирании составляет 16-20 градусов.

Обтирание частей тела начинают до лёгкой красноты кожи сверху вниз в определённой последовательности: шея, грудь (спина, рёбра (по очереди с каждой стороны, руки, ноги.

Каждую часть тела обтирают отдельно. Длительность одной процедуры от 1до 3 мин.

Все упражнения проводятся в свободном темпе, без принуждения. Дыхание при выполнении упражнений свободное. Можно использовать негромкое музыкальное сопровождение.

Цели проведения «сухого растирания»:

- профилактика простудных заболеваний;

- закаливание;

- подводить к сознательному желанию быть здоровым.

Время выполнения: лучше после дневного сна, в сочетании с гимнастикой после сна.

Комплекс упражнений для самомассажа

1. «Растираем шею» - прямыми движениями рук вверх-вниз растирают себе шею от ключицы до подбородка и обратно (3 раза)

2. «Птичка» - кладут руку себе на правое плечо, ведут руку от правого плеча к левому и обратно, рисуют крылья птички (3 раза)

3. «Большие и маленькие круги на груди» - кладут руку себе на грудь, круговыми движениями от вилочковой железы по часовой стрелке рисуют «маленькие круги», а затем большие «круги на груди» (3 раза)

4. «Большие и маленькие круги на животе» - опускают руку себе на живот, круговыми движениями по часовой стрелке «рисуют маленькие круги» », а затем «большие круги» на животе (3 раза)

5. «Гармошка» - кладут руку себе на правый (левый) бок, сверху вниз, снизу вверх проводят себе по рёбрам, играют на гармошке, приговаривая: «Тили, тили, трали вали» (по 3 раза с каждой стороны)

6. «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд руку без варежки, кладут руку в варежке на кисть вытянутой руки, от кисти до плеча проводят варежкой вверх и обратно: «поднимаются, катаются с горки» (3 раза)

7. «Надеваем браслеты» - проводят варежкой вокруг руки на уровне запястья, локтя, плеча: «надевают браслеты» (3 раза) То же другой рукой.

8. «Катаемся с горки» - вытягивают вперёд правую ногу, кладут руку в варежке на стопу вытянутой ноги, проводят варежкой от стопы до бедра и обратно «катаются с горки» (3 раза) Меняют ногу, движения повторяются.

Предусматривается однократное использование варежки, после массажа дети снимают их и кладут в специальный мешок (контейнер) .

#  Закаливание дома, весело и просто

Закаливания как средство повышения защитных сил организма возникло в глубокой древности. Практически во всех культурах разных стран  мира закаливания использовалось как средство для укрепления человеческого духа и тела.

 Закаливающие процедуры тренируют защитные силы организма, повышают его устойчивость к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к холоду, потому, что охлаждение – наиболее частая причина развития простудных заболеваний, осложнений и усугубления тяжести других болезней ребенка.

 Закаливание тренирует процессы терморегуляции, благодаря чему обеспечивается сохранение теплового баланса организма. Поэтому, если вы своевременно не закаливали малыша, надо без промедления начать эти процедуры. Однако пользу они принесут только при соблюдении следующих правил:

- предварительно посоветуйтесь с участковым педиатром, который знает вашего ребенка и может дать рекомендации при выборе методов закаливания с учетом состояния его здоровья;

- постепенно увеличивайте силу закаливающего фактора (воздуха, воды, солнечной радиации);

- закаливание проводите систематически, поскольку даже при небольших перерывах (10 дней) полностью исчезает достигнутый эффект;

- добивайтесь положительного эмоционального отношения ребенка к закаливающим процедурам.

Одно из важнейших правил закаливания – постепенность, переход от процедур, оказывающих менее сильное воздействие, к более сильным, от местных к общим. Поэтому прежде чем начать такие процедуры, как обтирание тела, обливание, приучите ребенка ходить дома не в колготках, а в носках.

 Полезно, чтобы в течение 3-5 дней он на 3-4 мин. снимал обувь и ходил в носках, после этого – босиком. Через неделю продолжительность процедуры (т.е. хождение босиком) увеличивают ежедневно на 1 мин. и доводят до 15-20 мин. Общие закаливающие водные процедуры проводятся при температуре воздуха не ниже 23°С.

 Начинать следует с обтирания тела мягкой варежкой, смоченной водой. Вначале, слегка массируя, обтирают руки и ноги от пальцев вверх (по ходу движения лимфы и крови), затем грудь, живот, спину - обязательно в такой последовательности. Начальная температура воды 34-35°С через 3-4 дня снижается на 2°С и доводится до 22°С. Для ослабленных детей начальная и конечная температура должна быть на 2-4°С выше, а темп ее снижения более медленный. Обтирание делают в течение 2-х месяцев (для получения эффекта тренировки), а затем переходят к более сильной процедуре – к обливанию.

Предлагаем Вам уважаемые родители  очень веселый и простой комплекс закаливающих  упражнений. Обтирание тела мягкой варежкой смоченной водой.

1.“Мы и котик закаляемся”

Любит котик умываться,

Вместе с нами закаляться:

Лапку правую вперёд                                    Растирание рук

Он немножечко потрёт,

А потом наоборот -

Лапку левую потрёт.

2.Грудку тоже моет чисто,

Быстро-быстро, быстро-быстро.

Будет грудка чистой-чистой,                            Растирание груди

А не как у трубочиста.

3.Котик грудку помыл,

К шее котик приступил:                                  Растирание шеи

Тёр он шею лапками,

Лапками-царапками.

 4.Котик шею вымыл тоже.

Ну, а уши - не похоже...

Уши тоже надо мыть,                                    Растирание ушей

А не с грязными ходить.

5.Котик, котик, всё помыл?

Носик вымыть не забыл?                                Растирание носа

Носик мой, носик мой -

Будет чистым носик твой!

 6.Лобик тоже не забудь.

Мой его ни как-нибудь:                                  Растирание лба

Потри его немножко

Ты — лапкой, мы - ладошкой.

7.К ножкам будем приступать,

Будем ножки растирать.                                   Растирание ног

Моем ножки чисто, чисто -

Будут бегать ножки быстро.

8.Повернёмся друг за другом -

В поезд превратимся мы.                                  Растирание спины

Спиночки потрём друг другу,

Потому что мы дружны.

9.Котик с нами умывается,

Котик с нами закаляется,

Мы не будем болеть,

Будем вместе песни петь.

 Уважаемые родители больше информации по интересующим Вас вопросам вы можете получить на родительских собраниях или обратиться за индивидуальной консультацией к специалистам нашего детского сада.

Удачи вам и вашему малышу!

## [Консультация «Оздоровительная гимнастика после дневного сна»](http://detsad82.tom.ru/%D0%9D%D0%B0%D1%88-%D1%81%D0%B0%D0%B4/%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D1%81%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F-%C2%AB%D0%9E%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F-%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5-%D0%B4%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE-%D1%81%D0%BD%D0%B0%C2%BB.html)

Опубликовано - 12 Февраля 2014 года

|  |
| --- |
| Методическая копилка |

     Федеральный государственный образовательный стандарт дошкольного образования (далее – ФГОС ДО) к программам дошкольного образования в содержании двигательного режима предлагают обязательное включение гимнастики после дневного сна. Гимнастике после дневного сна стали уделять внимание относительно недавно. Впервые эта форма работы по оздоровлению и физическому развитию детей предложена в программе Алямовской В.Г. «Здоровье».

    В примерных основных общеобразовательных программах гимнастика носит разные названия, например, в программах «Детство» и «От рождения до школы» - это постепенный подъем, воздушные, водные процедуры, в программе «Успех» она обозначена гимнастикой после дневного сна, как воздушная и водная процедура закаливания, в программе «Истоки» - это двигательная разминка и воздушные процедуры после дневного сна.
    В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать после дневного сна именно оздоровительную направленность. Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако, на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно.

     Группу посещают более 25 детей, поэтому при проведении закаливания индивидуальный подход обязателен. Например, один ребенок систематически посещают детский сад, другой часто болеет, третий перешел из другого детского сада, где не проводились закаливания, четвертый вышел ослабленным после перенесенного заболевания. Если не учитывать индивидуальных особенностей, нарушаются принципы систематичности и последовательности по отношению к каждому ребенку. Поэтому, в гимнастике после сна включаются щадящие элементы закаливания, для детей, не имеющих противопоказаний или ограничений.

 Закаливающие процедуры сочетаются с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, самомассажем и другими упражнениями.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую схему:

1       Общеразвивающие и оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки, или сидя на стульчиках;

2       Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

3       Закаливающие процедуры.

       Главное предназначение гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

      В основе подбора комплекса упражнений гимнастики после сна лежит имеющийся у детей двигательный опыт и характер предыдущей физкультурной деятельности.

Например, если в этот день поводилось физкультурное занятие тренирующего характера, то гимнастика после сна проводится с небольшой нагрузкой, а если занятие проводилось в  сюжетно – ролевой форме, то гимнастику можно проводить как мини- тренировку.

    В соответствии с требованиями возрастной адекватности  гимнастика должна проводиться в виде игр и игровых упражнений во всех возрастных группах. Это может быть сюжетного или образного типа гимнастика, или гимнастика с элементами логоритмики.

      Согласно ФГОС ДО в основе организации и проведения мероприятий двигательного режима лежит принцип интеграции образовательных областей как «Физическая культура», «Здоровье», «Музыка», «Коммуникация», «Социализация» и «Чтение художественной литературы».
      Например, задачи образовательной области «Музыка» активно решаются в случае сопровождения гимнастических упражнений музыкой, т.е в форме ритмической гимнастики.  Радость от мышечных ощущений, удовольствие от гимнастики, проведенной в игровой форме, или под музыку, создают условия для подготовки дошкольников к активной деятельности. Решения задачи воспитания у детей потребности в систематическом выполнении гимнастики после сна и других видов гимнастики поможет формированию у них определенных знаний и умений, достаточных для возникновения и самостоятельной реализации потребности в физических упражнениях.

    Таким образом, гимнастика после дневного сна – это комплекс гимнастических упражнений (как традиционных и нетрадиционных), закаливающих и лечебно- профилактических мероприятий проводимых с целью подготовки детей к активной деятельности, оздоровления и физического развития.

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика, как в постели, так и стоя рядом с кроватью или в групповой комнате, но она всегда направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию.

   Содержание и методика проведения у разных авторов также представлены по-разному. Например, в программе Алямовой В.Г. «Здоровье» к гимнастике после дневного сна предъявляются следующие требования: гимнастика проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами.
Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий:  в спальном помещение открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигла 16 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходив в туалет, лежа в постели, выполняют физическое упражнения: подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками; перекрестное движение рук и ног, подтянутых перпендикулярно туловищу; покачивание согнутых колен в правую и левую стороны с противоположным движением рук.

    Затем дети встают, остаются в одних трусиках с босыми ногами и 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба) в холодном помещении. Особое внимание уделяется дыхательным упражнениям.
    Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Здесь дети выполняют ходьбу по «тропинке здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам.

  Количество перемещений из одной комнаты в другую 5-6 раз с пребыванием в каждой по 1-1,5 минуты. Перебежки из «холодной» комнаты в «теплую» могут проводиться в виде подвижных игр «Самолетики»,  «Перелетные птицы»  и т.д. Продолжительность занятия для младшего возраста 10-15 минут.

Можно включить бодрящую музыку. В «теплой» комнате детям можно предложить танцевальные упражнения, самомассаж (возможно в стихотворном сопровождении), гимнастику для глаз,  т.д.  Гимнастика после дневного сна способствуют закаливанию организма, созданию положительного настроения и мышечного тонуса детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием рук или ног.

 **Старший дошкольный возраст, 5-6 лет**

**Комплекс №1**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )**

- Потягивание. И.п.- лёжа 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), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. *« Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

**3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)**

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

* «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
* « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
* « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
* « 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, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №2**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*!» - раскрываются, расслабляются.

**2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)**

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- *(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)*

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

*- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь»**-**За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

**Комплекс №3**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

*- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

*- (Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

**Самомассаж стоп**

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)
* «Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)
* « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
* «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
* Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! *( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)*

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (*поглаживание ладошками)*

**4. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)**

**Комплекс №4**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)**

- Потягивание *(«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети* *стали расти во сне»)*

И.п.- лёжа 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), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». *(напряжение и расслабление мышц»)*

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Зима !»* дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя *« тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

* Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)
* « Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

**4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Комплекс №5**

**1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)**

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

- дети весело идут, они обручи несут.

*(идти друг за другом, держа на плече обруч)*

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(* *поднять обруч вверх и* *опустить вниз)*

- Вот в окошко посмотрели ,

И все дружненько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)*

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)*

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём ( повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *( продеть обруч сверху вниз)*

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём*(держа руки рядом, взять обруч* *двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)*

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)*

**4. Массаж спины**

Дождик бегает по крыше- *Встать друг за другом « паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине*весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание *ладошками*Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №6**

**1. Гимнастика в постели.**

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

**2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)**

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(*Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):*

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)*

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут
* «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

* « Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

*На деревья посмотри-*

*Прилетели снегири*.

* « Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

*Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим*

*Раз-два, Раз-два!*

*Будут на зиму дрова'*

**4. Пальчиковая игра «Снеговик»**

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

*(Показать, как летят снежки)*

- Он превратится в толстый ком.

*(Показать руками перед собой большой ком*)

- И станет ком Снеговиком.

*(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)*

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(*Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы ( « метла»)*

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

*(Развести руки в стороны)*

**5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Комплекс №7**

**1. Гимнастика в постели ( 2-Змин. )**

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

**2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)**

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё).* - Слева ёлка на нас глядит (Отвести*руку влево и проследить за ней взглядом)* - Снежинки в небе кружатся, (*Дважды « фонарики» и посмотреть вверх)*- На землю красиво ложатся.( Кружась, присесть). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!( Руки на поясе, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит *(Имитировать* *сон)* - Прилетают снегири, ух, красивые, они!( Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (*Развести руки в стороны)* - Вот только холодно зимой (*Обхватить руками плечи)*

**3. Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.)** *(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):*- Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

**4. Профилактика плоскостопия ( 2-3 мин.)**

* Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.
* Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.
* Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

**5. Водные процедуры ( умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Комплекс №8**

**1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

*Ест зелёную траву.*

*Только скажешь ему: «Но!»*

*Понесётся он легко. (Конь)*

**2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)**

Громко цокают копытца *(Ходьба на месте)*

По мосту лошадка мчится *(Прямой галоп)*

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом )

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;
* Наклоны в стороны;
* «Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;
* « Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
* «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

**4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

* Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.
* Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.
* Ходьба боком по толстому шнуру.
* Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)**

**Комплекс №9**

**1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)**

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

**2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

* Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

* Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх)*

* Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)
* Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)
* Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).
* Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена)*

* Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)*
* Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)*
* Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)*
* К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)
* А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)*
* Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

* Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

**3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

* Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)
* «Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

**4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)**

**Профилактические упражнения для верхних дыхательных путей.**

**Цель:** Научить детей дышать через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.

**Задачи:**

1. Повысить жизненный тонус и сопротивляемость, закаленность, устойчивость организма к заболеваниям дыхательной системы.
2. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличивать подвижность грудной клетки, улучшать лимфо - и кровообращение в легких.

**Основные правила.**

1. Дышать с удовольствием: положительные эмоции сами по себе имеют значительный оздоровительный эффект.
2. Концентрировать внимание на дыхательном упражнении – это увеличивает его положительное действие.
3. Дышать медленно для насыщения организма кислородом.
4. Дышать носом.

Одним из распространенных способов повышения сопротивляемости организма в детских садах используется применение точечных массажей.

**Массаж рук**

**Цель:** воздействовать через биоактивные точки пальцев на внутренние органы, вызвать ощущения легкости, радости.

1. “Мыть” кисти рук, активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивать каждый пальчик, надавливать на него.
3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой, как по стиральной доске.
4. Растирать “мочалкой” всю руку до плеча, с силой нажимать на мышцы плеча и предплечья; “смывать водичкой мыло”: одной рукой вести вверх, затем ладошкой – вниз и “стряхнуть воду”.

**Массаж ушных раковин**

**Цель:** вызвать образ любимой игрушки и в процессе игры воздействовать на слуховой аппарат и активные точки кишечника, которые находятся на ушных раковинах.

Ребенок, сидя по-турецки, “лепит” ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона:

1. поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри, за ушами;
2. ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз);
3. нажимает на мочки ушей (“вешает на них красивые сережки”);
4. лепит ушки изнутри (пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений сначала по часовой, затем против часовой стрелки – ушки будут чистыми и всеслышащими);
5. с усилием “примазывает глину” вокруг ушных раковин – проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1- 1,5 см.

**Массаж головы**

**Цель:** Воздействовать на активные точки на голове, которые улучшают ток крови.

1. Сильным нажатием пальцев ребенок имитирует мытье головы.
2. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, висков, лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.
3. Совершает спиралевидные движения пальцами от висков к затылку.
4. “Догонялки”. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, “бегает” по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то убегают друг от друга, то догоняют.
5. С любовью и лаской водит пальцами по волосам, словно расческой, представляя, что его “прическа самая красивая на конкурсе причесок”.

**Массаж лица**

**Цель:**предотвращать простудные заболевания, воздействуя на активные точки лица, вырабатывать умение управлять мимикой, “лепить” красивое лицо.

1. Ребенок поглаживает лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивает по коже, словно уплотняя ее, чтобы она стала упругой.
2. Надавливает пальцами на переносицу, на середину каждой брови, делая вращательные движения сначала по часовой стрелке, затем против нее (по 5-6 раз).
3. С усилием, надавливая на кожу, рисует красивый изгиб бровей, затем щипками лепит густые брови (от переносицы к вискам).
4. Мягко и нежно лепит глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.
5. Надавливая на крылья носа, ведет пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивает себя за нос: представляет, какой красивый нос Буратино у него получится.

В детском саду оздоровительным мероприятиям отводится одно из главных мест:

* воспитание с детства разумного отношения к здоровью, правильный режим дня;
* рациональное, сбалансированное питание;
* оптимальная двигательная активность, физическая культура;
* закаливание – адаптация организма к различным условиям окружающей среды;
* профилактическая работа (полоскание рта отварами трав, чесночно-лимонный настой и т.д.);
* здоровьесберегающие технологии и общеоздоровительные мероприятия.

Одним из направлений нашей деятельности воспитание и потребность детей в здоровом образе жизни.

Чтобы привить детям потребность в здоровом образе жизни они должны знать:

* значение здорового образа жизни;
* осознавать особенности функционирования организма, правила охраны органов чувств;
* обслуживать себя, анализировать свои поступки и поступки других детей;
* взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилища, улица) безопасна для жизни;
* научиться приемам самомассажа;
* усвоить и понять, какие привычки и почему представляют вред для здоровья. Как правильно вести себя в обществе.
* **Оздоровление малыша**
* Поделиться в соц.сетях
* Массаж делают либо как самостоятельную процедуру, либо перед выполнением тех или иных упражнений: например, перед рефлекторным сгибанием и разгибанием пальцев ног массируют стопы; перед упражнениями в положении лежа на спине массируют грудь и живот и т. д. На каждый массажный прием отводится от 30 секунд до 2 минут. Обычно массаж хорошо действует на детей: у них улучшается настроение и самочувствие, они становятся жизнерадостными и активными. Ребенка нужно массировать каждый день, но сначала без гимнастических упражнений, которые вводят в занятия постепенно. Таким образом, в первые 2 месяца занятий преимущественное внимание уделяется массажу, в следующие 2 месяца (возраст ребенка - 3-4 месяца) время на массаж и физические упражнения распределяется приблизительно поровну, а в 5-6 месяцев с ребенком в основном занимаются гимнастикой. Более того, здоровому доношенному малышу массаж в это время можно уже не делать.

Однако недоношенным детям, малышам, страдающим рахитом, нарушениями опорно-двигательного аппарата, гипотрофией, врожденными пороками сердца, массаж нужно делать в течение всего времени болезни. Здоровым недоношенным детям проводят общий классический и точечный массаж, больным - по показаниям. Перед тем как вы приступите к активным физическим упражнениям, научитесь правильно поддерживать ребенка. Проводя гимнастику, не допускайте никакого насилия над малышом, его голова не должна подвергаться толчкам из-за резких или неловких движений. Кожа, сосуды, кости и мышцы грудничка очень нежны. А потому нужно начинать занятия с более простых упражнений, постепенно переходя к более сложным. Движения делайте ритмично, плавно, спокойно, в медленном темпе. Подолгу не упражняйте одну группу мышц, чтобы Не вызвать их переутомления и неприятных ощущений у ребенка, гимнастике малыш должен относиться положительно. Если же врач рекомендует увеличить нагрузку на какую-либо группу мышц, то же количество упражнений (от 2 до 6) следует выполнять 2-3 раза в день. На протяжении всего занятия с малышом нужно ласково разговаривать, улыбаться ему, подбадривать. Ребенок должен быть сосредоточен на упражнении. А потому, занимаясь с ним, не отвлекайтесь на посторонние разговоры и дела. Не стоит, чтобы в комнате находился еще кто-нибудь из близких. Исключаются и громкие, резкие звуки. Лучше, если занятия сопровождаются тихой мелодичной музыкой.

Во время занятий нужно наблюдать за ребенком. Если он хорошо переносит нагрузку, то остается жизнерадостным и активным. В противном случае занятие следует прекратить и обратиться к врачу, который введет в комплекс упражнений необходимые изменения.
* Плавание
* В том случае, если малыш начал обучаться плаванию в домашней ванне уже на 1-м месяце жизни, продолжайте заниматься с ним в соответствии с рекомендациями, при этом регулярно советуясь с врачом.
* Закаливание
* Классическую систему закаливания можно разделить на три вида - воздухом, водой и солнцем.
* **Воздушные ванны**
* По этой системе дети принимают с 1,5-2-месячного возраста. Комнату хорошо проветривают. Начинают закаливание при температуре воздуха 22-23° С, каждые 2-3 дня ее снижают на 1-2° С, доводя до 18-20° С. Воздушные ванны ребенок принимает во время переодевания, массажа, гимнастики. Сначала их продолжительность невелика - 1-2 минуты, но постепенно ее увеличивают до 10-15 минут. При этом нужно следить за состоянием ребенка. Если появились признаки переохлаждения (малыш перестал двигать ручками и ножками, начал икать, забеспокоился), процедуру нужно сразу же прекратить, ребенка завернуть в теплую пеленку и прямо через нее легко помассировать его тельце. Когда малышу исполнится 3 месяца и если это время придется на лето, ребенка можно закаливать и на открытом воздухе при температуре не ниже 20° С в защищенном от ветра месте. И все же старайтесь не ограничиваться режимными моментами. Периодически снимайте с ребенка теплую распашонку или на время оставляйте малыша одетым не полностью - либо с голыми ножками, либо с открытой грудкой. Такой простой прием очень аффективен, он помогает ребенку быстрее приспособиться к смене температур.

Температура воздуха в комнате не должна быть высокой (от 16 до 22° С). Только недоношенные и ослабленные дети нуждаются в более высокой температуре. Комнату необходимо проветривать часто. Неуклонно приучайте ребенка находиться дома в легкой одежде. Прекрасной закаливающей процедурой является сон на открытом воздухе, прогулки при любой погоде.
* **Закаливание ребенка водой**
* Закаливание водой начинается практически с первых дней его жизни дома; это ежедневные гигиенические ванны с последующим обливанием водой, температура которой на 1-2° С ниже, чем в ванне, а также умывание и подмывание водой комнатной температуры. С 2-3 месяцев приступают к влажному обтиранию младенца. Начинают обтирание только с ручек пли только с ножек, которые вытирают насухо. Этот вводный прием длится 1-2 недели, после чего переходят к общему обтиранию. Ребенка укладывают на стол, застеленный чистой простынкой. Обтирание производят мягкой варежкой, сшитой из трикотажа или махровой ткани. Сначала ирают ручки, слегка массируя их от пальцев по направлению к туловищу. И сразу же вытирают досуха. Затем обтирают ножки, массируя от пальцев к туловищу, и вытирают их. Последовательно обтирают грудь, живот и спинку. Первоначальная температура воды 35° С, в течение года ее постепенно снижают до 28° С.
* **Закаливание солнцем**
* Закаливание солнцем проводят обычно во время прогулок, но солнечные ванны ребенок может получать и дома через открытое окно. Общее правило приема солнечных ванн остается тем же - это постепенное повышение дозы облучения. Достигается оно двумя способами: начинают с местного облучения, для чего постепенно облегчают одежду - вместо ползунков надевают трусики, потом оголяют ручки, затем оставляют одни трусики и, в конце концов, малыш может находиться на солнце голеньким. Продолжительность первой солнечной ванны 1-2 минуты, затем каждый день ее увеличивают на 2 минуты, до тех пор пока она не достигнет 10 минут. Принимать солнечные ванны можно 2-3 раза в день, а остальное время ребенок может находиться в тени.

# Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние годы приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья детей. Причин тому много: это социальные, экологические, политические факторы и т. д. В связи с этим принимаются меры для изменения ситуации: развивается сеть оздоровительных и спортивных центров, разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Воспитательно-образовательный процесс дошкольного учреждения насыщен разнообразными видами деятельности, дающими как физическую, так и эмоциональную нагрузку.

Такая форма работы как корригирующая гимнастика после сна обладает замечательным и оздоровительным потенциалом. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после сна направленность, обеспечивающую облегчение перехода от сна к бодрствованию, создающую положительный эмоциональный фон, имеющую огромные возможности для восстановления у воспитанников здоровья.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры и это, конечно, очень важно. Но на практике осуществить эффективное закаливание детей с учётом предъявляемых требований сложно. Группу посещают 20-30 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может. Например, одни дети регулярно и систематически посещают детский сад, другие по состоянию здоровья являются частоболеющими, иногда группы пополняются воспитанниками, переходящими из других садов, где была иная система оздоровительной работы, некоторые ослаблены после перенесённых заболеваний. Если не учитывать индивидуальных особенностей детей, нарушаются принципы: систематичность и последовательность к каждому ребёнку. Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющих ограничений или противопоказаний. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и зрительной гимнастикой, профилактикой и коррекцией осанки, плоскостопия, пальчиковой гимнастикой, логоритмикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т. д.

В нашем ДОУ комплексы корригирующей гимнастики после дневного сна составляются на две недели. Это обусловлено тем, что за данный промежуток времени дошкольники успевают овладеть техникой выполнения отдельных процедур и сохраняется интерес к гимнастике.

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после сна: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

Методика проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна: пока дети спят, педагог создаёт условия для контрастного закаливания детей, проветривает игровую комнату, температура воздуха в ней снижена на 3-5 градусов (на начальном этапе) .

Пробуждение детей происходит под звуки плавной спокойной музыки, громкость которой медленно возрастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию, может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т. д. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать перевозбуждение, растяжение мышц, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели- 2-3 минуты.

Затем следует переход детей в групповую комнату босиком. Дошкольники выполняют корригирующую ходьбу: с высоким подниманием колен, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по «массажным» дорожкам (корригирующим) с комплексом упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом педагог следит за осанкой детей: положением головы, спины, плеч, рук; за правильностью выполнения упражнений для ног. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Возможно выполнение детьми комплексов упражнений или физминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Для этого используются: кубики, мячи, обручи, гимнастические палки и другие. Выполняются упражнения 2-3 минуты.

Важным аспектом оздоровления детей являются упражнения дыхательной гимнастики для укрепления иммунитета, профилактики ОРЗ и заболеваний верхних дыхательных путей. Выполняется упражнение несколько секунд. Важно, чтобы у воспитанников не возникло переутомление, головокружение.

Очень важна индивидуальная и дифференцированная оздоровительная работа с некоторыми детьми с частыми простудными заболеваниями (ЧБД) и другими. Она заключается в том что детям даются задания (например: «собрать» каштаны поочередно то правой, то левой ногой для коррекции плосковальгусных стоп). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры: обливание рук прохладной водой, умывание и т. д.

Если педагог использует водно-солевое закаливание дошкольников, он должен знать и учитывать индивидуальные особенности воспитанников: группы здоровья, закаливания; детей после перенесенных заболеваний (характер и длительность, самочувствие в данный период.

Общая длительность гимнастики после дневного сна не должна превышать 12-15 минут. Комплекс проводим в игровой форме. Таким образом, решаются одновременно несколько задач: оздоровление детей, развитие двигательного воображения, моторики. Главное, чтобы у детей улучшилось физическое и эмоциональное состояние.

Предлагаю комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна (старший дошкольный возраст).

Корригирующая гимнастика в постели:

Хорошо нам отдыхать,

Но пора уже вставать.

1.«Потянуться»

Лежа на спине, вытянуть до упора руки и ноги. Затем расслабить мышцы

- Потянуться, потянуться, влево, вправо повернуться (Повтор движений на правом, левом боку) .

2.«Разогреем стопы, ручки»

Лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потереть подошву ноги о подошву другой ноги, ладонь о ладонь.

3. «Поиграем с пальчиками рук»:

Пальчики уснули,

В кулачки свернулись.

1, 2, 3, 4, 5- вышли пальцы погулять,

1, 2, 3, 4, 5- в домик спрятались опять.

Каждое упражнение повторить3-4 раза

Профилактика плоскостопия.

1. Может проводиться с использованием «массажной» дорожки.

Бим-бом, бим-бом

В детский садик мы идём.

Вот шагаем по дорожке,

Укрепляем наши ножки. (Ходьба по массажным дорожкам) .

Медвежата в чаще жили,

Вперевалочку ходили:

Вот так, вот так,

Вперевалочку ходили. (Ходьба на внешней стороне стопы) .

2. Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках:

«Согреем замерзшие ножки»: ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперёд и соединить, «рисуя» ногами в воздухе фигуры: круг, квадрат, треугольник и т. д. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. Физминутка.

«У меня спина прямая» - узкая стойка, руки за спину сцеплены взамок.

«Я наклонов не боюсь» - наклоны вперед.

«Выпрямляюсь, прогибаюсь» - выполнение действий по тексту.

«Поворачиваюсь: 1, 2, 3, 4» - повороты туловища.

«Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» - ходьба на месте.

Дыхательная гимнастика с ЧБД.

Игры и упражнения:

1.«Шарик» - в положении стоя, руки опущены: вдох - медленно руки поднять вверх, выдох – опускаем руки, наклониться «сдулся» шарик: ш-ш-ш. (произнесение звуков) .

2.«Гонки снежинок», «Дрожат листочки на ветру»: Перед детьми висят «снежинки», «листочки», ватные шарики (по выбору воспитателя, в соответствии с игровой мотивацией) - по команде дети начинают дуть на свою «снежинку». Побеждает тот чья «снежинка» (шарик, листок и т. д.) поднимется выше.

Самостоятельная работа детей с диагнозом «плосковальгусные стопы» на стационарных массажёрах.

Водные процедуры.

#### Похожие записи:

[«Бодрящая гимнастика». Консультация для воспитателей](http://www.maam.ru/detskijsad/konspekt-bodrjaschaja-gimnastika.html)
[Физкультурно-оздоровительная работа в ДОУ](http://www.maam.ru/detskijsad/fizkulturno-ozdorovitelnaja-rabota-v-dou.html)

**Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна.**

Автор: **Баринова Надежда Сергеевна**, воспитатель, Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад комбинированного вида N78» г. Энгельса.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетия приобрела особую актуальность, что связано с тенденцией ухудшения здоровья как взрослых, так и детей.
Следует обратить внимание на такую форму оздоровительной работы как гимнастика после дневного сна.
Обычно после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако осуществить эффективное закаливание очень сложно, т.к. группу посещают боле 20 детей, поэтому об индивидуальном подходе при проведении закаливания речь идти не может.
К примеру, один ребенок посещает детский сад систематически, другой – часто болеет, третий вышел ослабленным после перенесенного заболевания и т.д.
Поэтому в гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами:

* Дыхательной и звуковой гимнастики;
* Профилактикой и коррекцией нарушения осанки;
* Плоскостопия;
* Упражнения для глаз;
* Пальчиковой гимнастикой;
* Психогимнастикой;
* Самомассажа и т.д.

Комплекс оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур.

**Комплексы упражнений игровой оздоровительной гимнастики.**

**Гимнастика в постели.**Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую ногу )то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
Игра «Зима-лето» (напряжение и расслабление мышц). И.П. – лежа на спине. На сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, дрожать все телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.
Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.П. – сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

**Профилактика плоскостопия**
Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).
Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры; ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же исходного положения поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

**Диффернецированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями.**
Игра «гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги. И.п. – стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к водным процедурам.

Автор: **Змеева Рада Николаевна**, воспитатель, Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение «Среднеикорецкий детский сад» Воронежская область, село Средний Икорец.

Оздоровительная работа с дошкольниками в последние десятилетие приобрела особую актуальность, что связано со стабильной тенденцией ухудшения здоровья всего населения России. В связи с этим разрабатываются и апробируются на практике новые оздоровительные методики, адаптируются к современным условиям хорошо известные, но забытые методы, формы и средства оздоровления.

Одна из форм оздоровительной работы – гимнастика после дневного сна. В условиях дефицита свободного времени в режиме дня современного дошкольника, посещающего детский сад, чрезвычайно важно придать гимнастике после дневного сна именно оздоровительную направленность.

Обычно в детском саду после дневного сна проводятся закаливающие процедуры, однако на практике осуществить эффективное закаливание детей с учетом предъявляемых требований сложно. В гимнастику после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений. Их можно и нужно сочетать с другими оздоровительными процедурами: дыхательной и звуковой гимнастикой, профилактикой и коррекцией нарушений осанки, плоскостопия, упражнениями для глаз, пальчиковой гимнастикой, элементами психогимнастики, самомассажа, аутотренинга и т.д.

Комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на две недели. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения отдельных оздоровительных процедур. Благодаря частой смене комплексов интерес детей к данной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Примерная Cхема оздоровительной гимнастики после дневного сна:

-гимнастика в постели;

- упражнения, направленные на предупреждение плоскостопия и нарушений осанки;

- индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа;

- водные процедуры.

Методика оздоровительной гимнастики после дневного сна.

1. Пока дети спят необходимо создать условия для контрастного закаливания детей: подготовить «холодную» комнату (игровая или раздевалка); температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой.

2. Пробуждение происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

3. Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели – около 2-3 минут.

4. Затем дети переходят в «холодную» комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют корригирующую ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороны стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей – положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики – 2-3 минуты.

5. Далее дети переходят в «теплую» комнату, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

6. Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного- двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5 – 1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

7. Затем проводится индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми (например, с часто болеющими). Можно организовать самостоятельную деятельность детей по оздоровлению (например, дать задание детям с диагнозом «плосковальгусные стопы» собирать каштаны то правой, то левой ногой). В это время остальные дети под руководством воспитателя или его помощника выполняют водные процедуры (умывание, обливание рук холодной водой и т.п.).

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна проводят в игровой форме. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осмысленную моторику. А главное – все это доставляет детям огромное удовольствие.

**Комплекс  оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

Воспитатель: ***Рыжкова Т.В.***

средняя группа

п  Новобирюсинский

2013-2014г.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №1**

**«Веселый котенок»**

1.И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2.И.п.- лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф»- выдох, и.п., вдох (через нос)

4. И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши- выдох, развести ладони в стороны- выдох.

6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Комплекс гимнастики после дневного сна.№2**

**«Прогулка по морю»**

«Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

«Горка» И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

«Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, (поднять верхнюю и нижнюю части туловища) держать, вернуться в и.п.

«Волна». И.п.- стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

«Мячик». И.п.- о.с., прыжки на двух ногах.

«Послушаем свое дыхание». И.п.- о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе ( живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №3**

**«Прогулка в лес»**

«Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех) И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох.

«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево

«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (Желуди) и.п. – о.с., руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть

«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (Береза)и.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох. И.п.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №4**

**«Дождик»**

И.п. сидя, ноги скрестить «По-турецки» . сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала – кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала – кап!

И.п. то же. Посмотреть глазами вверх , не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.

И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.

И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали»

И.п. о.с. поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем»

И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим

И.п. о.с. приседания Под кусточком посидим».

**Комплекс гимнастики после дневного сна№5**

**«Прогулка»**

1.И.п.- Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Развести носки ног в стороны, в и.п.

4. «Пешеход». И.п.то же. Переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И.п.- сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.п.- о.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

**Комплекс гимнастики после дневного сна№6**

**«Неболейка»**

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

И.п.- сидя, ноги скрестить (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

И.п. – то же, массаж пальцев рук – от ногтей до основания с надавливанием (Внутреннее и внешнее)

И.п. то же, руки вперед, массаж – поглаживание рук – от пальцев до плеча

И.п.- то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

И.п. – о.с. , ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №7**

**«Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

И.п.- лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки. Скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.



И.п.- лежа на спине, руки в замок за голову. Поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, в и.п.(одновременно опустить)



И.п.- лежа на спине, руки в упоре на локти. Прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.

И.п.- лежа на животе, руки за голову. Прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, в и.п.

И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута- вдох, выдох.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №8**

**«Поездка»**

И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), в и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

И.п.- лежа на спине, руки перед собой « держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

И.п.- лежа на спине, руки вверху. Поворот туловища вправо, не отрывая ступни, и.п. поворот туловища влево, и.п.

И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.

И.п.- сидя, ноги скрестить, руки на поясе, руки через стороны вверх- вдох, выдох.

И.п.- о.с.,принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №9**

**«Самолет»**

И.п.- сидя, ноги скрекстить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

И.п.- то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел.

И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5.И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)

6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №10**

**«Два брата через дорогу живу**