

Комплексы игровой оздоровительной гимнастики
после дневного сна
для детей старшего дошкольного возраста

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 растереть 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).

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 вперед, 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. 1- 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 бороною из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

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

Комплекс №3

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

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

А у нас котятка 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!

Расшались 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 бегаёт 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*)

Комплекс №4

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и детистали 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»

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, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно 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 друженько 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 бегаёт 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 бегаёт по крыше- Поглаживание ладонками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

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 крикает, 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'

Комплекс №7

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- 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. 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.

3. 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 удерживать 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.

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. 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.

3. 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.

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, ладонками 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)

Литературные источники:

- Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. – СПб.: Детство-Пресс, 2005.
- Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 1998.
- Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна.-СПб.: Детство-Пресс, 2017