

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1
(средняя группа № 3)**

Воспитатели **Короткая М.В.**
Рыбалко М.В.

Сентябрь, январь, май

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p> <p>4-5 раз.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p>
<p>II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).</p> <p>1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.</p> <p>2. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой</p>	<p>7 мин.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 сек. каждой ноздрей.</p>	<p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.</p> <p>Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.</p>

<p>3. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».</p>	4 раза.	При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд
<p>4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону</p>	4 раза.	Ноги не сгибать.
<p>5. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).</p>	4 раза.	Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх
<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. 	2-4 мин	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2
(средняя группа)**

Октябрь, февраль

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
<p>I. Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево.</p> <p>4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>10 сек.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>5 раз.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p>
<p>II. Подвижные игры (в группе).</p> <p>1. «Ровным кругом». Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.</p> <p>2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.</p> <p>3. «Найди, что спрятано».</p>	<p>6 мин.</p> <p>4-5 упражнений.</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p>	<p>Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.</p> <p>Каждый раз менять пару.</p>
<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p>		<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).</p>

2.Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3
(средняя группа)**

Ноябрь, март

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p>	<p>4 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2 раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).</p> <p>1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.</p> <p>3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.</p> <p>4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.</p>	<p>6-7 мин.</p> <p>10 м.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>8-10 раз каждой стопой.</p> <p>5 раз каждой ногой.</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С</p> <p>Руки на поясе. Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая. Темп средний.</p> <p>То же.</p> <p>Палку прижимать плотно к стопе.</p> <p>Выполнять произвольно.</p>
<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p>	<p>2-4 мин.</p>	<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.(две в стирке).</p>

2.Обширное умывание:

- Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.
- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

**Комплекс гимнастики после дневного сна
(средняя группа)**

№ 4

Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>I.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.</p> <p>3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p>	<p>2 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе). «Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского</p> <p>1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.</p> <p>2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.</p> <p>3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.</p> <p>5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.</p> <p>6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.</p>	<p>6 мин.</p> <p>1 куплет.</p> <p>4-6 раз.</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>Припев.</p> <p>2 куплет. 6 раз.</p> <p>4 раза каждой ногой</p> <p>Припев.</p> <p>3 куплет. 4 раза.</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С.</p> <p>Руки прямые. Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая. Темп средний.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Колени не сгибать, спина прямая.</p> <p>Темп средний. Носок тянуть вниз.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Темп средний.</p>

<p>8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Намочить обе ладони и умыться. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. 	<p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>Припев.</p> <p>2-4 мин.</p>	<p>Спина прямая.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).</p>
--	---	---