

Гимнастика пробуждения.

Гимнастика пробуждения после дневного сна оказывает на детей колоссальное положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. Выполняя комплекс упражнений на кровати, дети постепенно переходят из фазы расслабления в fazу напряжения, что соответствует естественной биологической последовательности развития человека. Обязательное условие гимнастики пробуждения является исходная стартовая поза – лежа на спине, руки вдоль туловища, тело расслабленно и спокойно.

В кроватках

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.
- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

Пробуждение:

Тихо – тихо колокольчик позвени
Всех мальчишек и девчонок разбуди
Все проснулись, потянулись
И друг- другу улыбнулись

2. «Поймай комарика» и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п. (4-6 раз)

~~Веласите для длительного сна пододеяльник (10 –12 секунд)~~

А за ними кот, задом наперед.

~~Дружные крепляясь~~ выполняются из и. п. лежа на спине.

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись, (Движения соответствующие тексту)

Подышали ловко (Дышат носом)

Погудели громко (у-у-у-у-у)
Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. (*Движения плечами вверх-вниз*).
1,2,3,4 - шевелим ногами (*Стопы на себя, от себя*)
1,2,3,4 -хлопаем руками (*Хлопки руками*)
Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 (*Сгибать и разгибать руки на каждый счет*)
Мы становимся все выше,
Достаем руками крышу (*Лежа на животе, руки вперед, потянуться*)
На два счета поднялись 1,2,3,4 – руки вниз
(*Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам*)

. Возле кроваток

Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*

Профилактика нарушений осанки - 2-3 мин

Физкультминутка «У меня спина прямая».

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

III. Дыхательное упражнение ««Дудочка».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках (*ду-ду-ду*).

Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

Комплекс 1

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. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Комплекс 2

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.
2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «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.
5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела при

Комплекс 2 «Дождик»

Капля первая упала — кап! Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. И вторая прибежала — кап! То же проделать другой рукой.

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)

Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)
Плечами дружно поведем и все капельки срятнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)
Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)

Комплекс 3 «Добрый день!»

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.
Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.
Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.
Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки, и подергали немножко!
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!
Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

Комплекс 4 "Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.
А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.
Повернем головку влево и посмотрим, что же там?
А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулаки)
Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулаки?
Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.
Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)
Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки (руки вытянуть вперед, потереть)
А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,
Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем
Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)
Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.
Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. (наклоны в стороны)
Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях,
приседать)
Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.
Вытянемся и легко, легко подышим.

Комплекс 5

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, 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, и. п.
«Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.