

***Комплекс***

***гимнастик - пробудок***



***Цели:***

Обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.

Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки.

Проводить профилактику плоскостопия.

Формировать правильную осанку.

Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Основными целями гимнастики – побудки являются оздоровительные:

* Постепенное пробуждение ребенка после дневного сна.
* Создание положительного настроя на вторую половину дня.
* Поднятие мышечного и психического тонуса.
* Закаливание организма ребенка.
* Профилактика нарушений осанки.

***Методика проведения:***

Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счёт

проветривания.

Гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Воспитатель может начинать проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем предлагаем детям перейти в прохладное групповое помещение босиком и в трусиках, для продолжения упражнений.

Предназначена для непосредственной образовательной области «Физическая культура», «Здоровье».



***Комплекс № 1***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

1. ***« Разбудим ручки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вверху. Сгибать кисти рук в запястьях вправо- влево. (10 сек.)

1. ***« Жучки ».***

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

1. ***« Велосипед ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде. (10 сек.)

1. ***« Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

***Комплекс № 2***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

***3. « Чистые ручки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

***4. « Сильные ножки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Приподнять правую ногу, сделать хлопок под коленом, вернуться в и.п. Тоже самое левой ногой. (3-4 раза)

***5. « Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.



***Комплекс № 3***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

1. ***« Жуки барахтаются ».***

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднять руки и ноги вверх и потрясти ими. Вернуться в и.п. (2 раза)

1. ***« Жучки ».***

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

1. ***« Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ

(радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

***Комплекс № 4***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

1. ***« Разбудим ручки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вверху. Поочерёдно сгибать кисти рук в запястьях вправо и влево. (10 секунд)

1. ***« Резвые ножки ».***

И.п. - лёжа на спине. Поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

1. ***« Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.



***Комплекс № 5***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

***3. « Чистые ручки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

1. ***« Ножницы ».***

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны и вернуться в и.п. (5раз)

1. ***« Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ

(радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

***Комплекс № 6***

1. ***« Разбудим глазки ».***

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

1. ***« Потягушки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок». Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

***3. « Чистые ручки ».***

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

1. ***« Нарисуем радугу ».***

И.п.- лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево.

Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать. (по 2 раза каждой ногой)

***5. « Дорожка здоровья ».***

Дети идут по массажным коврикам, сквозь сухой душ (радужные ленты). Бег босиком из спальни в группу.

проходя