КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 1 (сент)

старшая группа

*Цель*: поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:* МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой.

*Гимнастика в постели.*

*И. п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

*Профилактика плоскостопия.*Корригирующая ходьба по ковру («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»).

*Профилактика нарушений осанки.*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)!

*Дыхательно-звуковая гимнастика*.
«Полет на луну»
При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
«Запускаем двигатель».*И. п.* – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». *Повторить 4-6 раз.*«Лунатики». *И. п.* – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и. п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи».

*Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.*«Вдохнем свежий воздух на Земле».*И.п.* – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!».

*Повторить 4-6 раз.*

*Водные процедуры.
Зайка начал умываться,
Видно в гости он собрался,
Вымыл ротик,
Вымыл носик,
Вымыл ухо,
Вот и сухо!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 2 (сент)

средняя группа

*Цель:* помочь детям проснуться с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

*Гимнастика в постели.*1. *И. п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.
2. *И. п.* – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. *Повторить 3-4 раза*.

*Профилактика плоскостопия.*Корригирующая ходьба по «дорожкам здоровья». *И. п*. – стоя на ковре. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение *повторять по 10 раз.*

*Профилактика нарушений осанки.*Физкультминутка «Руки в стороны». *И.п*. – стоя около кровати.
*Руки в стороны, в кулачок* (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),
*Разожмем и на бочок* (руки на пояс).
*Руки вверх, в кулачок* (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),
*Разожмем и на бочок* (руки на пояс).
*На носочки поднимайся* (встать на носки, спина прямая),
*Приседай и выпрямляйся* (присесть и встать, спина прямая).
*Чтобы вырасти быстрей* (руки вверх, потянуться),
*Потянулись посильней* (руки расслабленно вниз).

*Дыхательно-звуковая гимнастика.*«Полет на луну»
При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
«Летим на ракете». *И.п*. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». *Повторить 4-6 раз.*«Надеваем шлем от скафандра». *И.п*. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». *Повторить 4-6 раз.*«Пересаживаемся в луноход». *И.п.* – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». *Повторить 4-6 раз.*

*Водные процедуры.
Умывается ТИГРИЦА,
и тигрята моют лица.
Моет уши папа,
А мочалка - лапа.

Ежик в бане вымыл ушки,
Шею, кожицу на брюшке.
И сказал еноту еж:
„Ты мне спинку не потрешь?"*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 3 (окт)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, мокрые дорожки, и «дорожки здоровья», воздушные шарики по количеству детей.

*Гимнастика пробуждения в постели.*1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Прогнитесь.
8. Сели.
9. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
10. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

*Профилактика плоскостопия.*
Ходьба босиком по мокрым дорожкам чередуя с ходьбой по «дорожкам здоровья».

*Профилактика нарушений осанки.*Физкультминутка «Мы проверили осанку». *И.п.* – стойка руки на пояс или за спину.
*Мы проверили осанку* (ходьба на носках на месте)
*И свели лопатки.
Мы ходили на носках,
А потом на пятках* (ходьба на пятках).
*Мы идем, как все ребята* (ходьба на месте),
*И как мишка косолапый* (ходьба на внешнем своде стопы).
*Потом быстрее мы пойдем* (бег на месте)
*И после к бегу перейдем*. (ходьба на месте)

*Дыхательная гимнастика.*1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот*.*

*Повторить 10-12 раз.*

*Водные процедуры.
Кап-кап-кап! Водичкою
Мы умоем личико.
Открывайтесь, глазки!
Улыбайся, ротик!
Рядом умываются
Пёсик наш и котик.
Весело нам утром
Вместе просыпаться,
Солнцу и друг другу
Задорно улыбаться!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 4 (окт)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; очистить слизистую дыхательных путей, укрепить дыхательную мускулатуру, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой.

*Гимнастика пробуждения в постели.*1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Разотрите ладони до появления тепла.
3. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
4. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
5. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
6. Потяните две ноги вместе.
7. Прогнитесь.
8. Сели.
9. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
10. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

*Массаж ног.
И. п.* - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

*Дыхательная гимнастика.*Оздоровительные упражнения для горла.
1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.
3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.
4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

*Водные процедуры.*
Кран, откройся! Нос,  умойся!
Мойтесь сразу, оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся, шейка!
Шейка, мойся хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся!  Грязь, смывайся!!!

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 5 (ноя)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, мелкие предметы (ткань), «дорожки здоровья».

*Гимнастика в постели.*«Потягивание».*И. п.* – из позиции «лежа на спине» в кровати.
1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».
2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».
3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

*Профилактика плоскостопия.
И.п*. – стоя возле кровати.
1. «Сокращение» стоп.
2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.
Хождение босиком по «дорожке здоровья».

*Массаж рук.*1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

*Профилактика нарушений осанки*, дыхательная гимнастика.
Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.
*Вот такая стрекоза*, (встать на носки, руки вверх через стороны)
*Как горошины, глаза*. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)
*А сама, как вертолет*, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)
*И на травушке – роса*, (присед)
*И на кустиках роса*. (наклоны вперед, прогнувшись)
*Мы ладошки отряхнули*, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)
*Улетела стрекоза*. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)
*Попрыгунья испугалась*, (руки за голову, наклоны влево-вправо)
*Только песенка осталась*.( ладони сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

*Водные процедуры.
Моем, моем малыша,
Потихоньку, не спеша,
Носит воду черпачок,
Льёт на спинку, на бочок,
На живот, головоньку...
Расти, малыш, здоровеньким!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 6 (ноя)

средняя группа

*Цель:*поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, мелкие предметы (ткани), канатная дорожка.

Гимнастика в постели.
«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.
1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».
2. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками.
3. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук.

Профилактика плоскостопия.
И.п. – стоя возле кровати.
1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
2. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
3. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
Хождение босиком по ковру, чередуя с ходьбой по канатной дорожке.

Массаж рук.
1. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
2. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.
*Физкультминутка «Стрекоза».*И.п. – стоя между кроватями.
*Вот такая стрекоза*, (встать на носки, руки вверх через стороны)
*Как горошины, глаза*. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)
*А сама, как вертолет*, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)
*И на травушке – роса*, (присед)
*И на кустиках роса*. (наклоны вперед, прогнувшись)
*Мы ладошки отряхнули*, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)
*Улетела стрекоза*. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)
*Попрыгунья испугалась*, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони
*Только песенка осталась*.( ладони сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

Водные процедуры.
*Знаю, знаю, да-да-да,*

*Где здесь прячется вода,*

*Где бежит водица,*

*Мы  пришли умыться!*

*Лейся на ладошку понемножку!*

*Нет, не понемножку - побыстрей!*

*Будет умываться*

*Веселей!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 7 (дек)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

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 руку, правую и левую ногу (то носком ,то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
*Игра «Зима и лето»* (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа 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. Повторить несколько раз.

Профилактика плоскостопия.
Ходьба босиком по «дорожке здоровья».

Профилактика нарушений осанки.
*Физкультминутка «Веселая физкультура».*И.п. – стоя между кроватями.
*Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки* (ходьба с резкими движениями рук в стороны),
*Для чего нужна зарядка?* (встать на носки, руки вверх – потянуться)
*Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать* (присесть – встать, держать осанку)
*И весь день не уставать!* (наклон назад – выпрямиться)
*Если кто-то от зарядки* (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)
*Убегает без оглядки – Он не станет нипочем* (повороты туловища направо – налево)
*Настоящим силачом!*
(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.
1. И. п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.
2. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

Водные процедуры.
*Хлюп-хлюп ручками,
Полон мыла таз.
Ты не трогай Женечка,
Мыльной ручкой глаз.
А водичка булькает,
А водичка пенится.
Женечка помоется,
Причешется, оденется.*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 8 (дек)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой.

Гимнастика в постели.
Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И .п. – лежа 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. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И. п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.
*Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках* («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»)

1.Ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
2.Ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные
геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и. п.
3.поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика.
При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
И. п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.;
выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить12 раз.
И. п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – подняться
на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
И. п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в
стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8
раз.

Водные процедуры.
*Умывается ежонок.
Мать-ежиха таз беpет,
Моpдочку ежонку тpет.
Только спину, только спину
Hе потpешь pодному сыну.
Ходит по pосе лесной
Он с немытою спиной.
Вот как, посудите сами,
Дело обстоит с ежами.
Хоpошо, pебята, все ж,
Что никто из вас не еж!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 9 (янв)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, плоские игрушки по количеству детей.

Гимнастика в постели.
1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
4. Слегка подергайте кончик носа.
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

Профилактика плоскостопия.
Корригирующая ходьба по ковру. И .п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.
Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

Массаж головы.
Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Динамичная дыхательная гимнастика.
1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
3. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.

Водные процедуры.
*На розовое личико,
Ручеек из сказки
На носик и на глазки,
Брызги из кадушки
На щечки и на ушки,
Дождичек из лейки
На лобик и на шейку.
Ливень с теплой тучки
На маленькие ручки.
Вот какой чистюля!
Целуй меня, мамуля! (Г.Виеpу.)*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 10 (янв)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия, профилактику зрения.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

Гимнастика в постели.
1. Потягивание. И. п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
2. «Велосипед». И. п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
3. «Калачик». И. п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.
1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.
На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
2. И. п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

Профилактика нарушений осанки.
1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия.
Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Дыхательная гимнастика.
1. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Водные процедуры.
*Журчит водица
Все ребята любят мыться
Вот так, хорошо, хорошо!
Руки с мылом мы помыли.
Нос и щеки не забыли
Вот так, хорошо, хорошо!
Не ленились вымыть уши
после вытерлись посуше
Вот так, хорошо, хорошо!
Мы помылись, как большие,
Вот мы чистые какие!
Вот так, хорошо, хорошо!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 11 (фев)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, воздушные шарики, кусочки бумаги по количеству детей.

Гимнастика в постели.
1.Потягивание. И. п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
2.«Велосипед». И. п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

Точечный массаж.
1. И. п. то же. Потереть пальцами рук мочки ушей (5-6 раз).
2. И. п. тоже. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5-6 раз).
3. И. п. то же. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам (5-6 раз).
4. И. п. то же. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5-6 раз в каждую сторону).
5. И.п. то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5-6 раз).

Профилактика плоскостопия.
*Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках* («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»)

1.Ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
2.Ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные
геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и. п.
3.поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика.
1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик
больше?».
2. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Водные процедуры.
*Шла купаться черепаха
И кусала всех от страха,
Кусь-кусь-кусь,*

*Кусь-кусь-кусь-кусь,
Я купаться не боюсь!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 12 (фев)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:* МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой.

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
*Физкультминутка «Гимнастика для котят».
Сон прошел, и мы проснулись, улыбнулись, потянулись*, (дети потягиваются, лежа на спине)
*Лапки друг о дружке трем* (потирают одну руку о другую)
*И в ладошки громко бьем.* (хлопают)
*А теперь поднимем ножки*, (поочередно поднимают ноги).
*Как у нашей мамы Кошки, левая и правая – мы котята бравые.
На животик повернулись*, (переворачиваются на живот)
*Снова дружно потянулись, оторвали от подушки* (поднимают и опускают голову).
*Носик, голову и ушки, на коленки резво встали* – (двигают тазобедренными суставами влево)
*«Хвостиками» помахали, и вправо. Выгнулись, прогнулись*, (выгибают и прогибают спину).
*На бок повернулись*, (поворачивают голову вправо и влево).
*Сели на кроватке*, (сидя на кровати, свешивают ноги),
*Почесали пятки*, (почесывают пятки)
*Сил набрались наши ножки, поскакали по дорожке*, (ходят по дорожке здоровья).
*По дорожке не простой, по неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!
Мы проснулись, мы готовы петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, Веселый день!»*

Дыхательная гимнастика.
Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» - «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

Водные процедуры.
*Тра-та-та, тра-та-та,
Где там прячется вода?
Выходи, водица,
Мы хотим умыться.* (открыли кран)
*Каждый день я мою мыло
Кипяченою водой.
Мойся, мыло, не ленись,
Не выскальзывай, не злись!* (мылим ручки)
*Вот оно и не упало,
Нам не мыть его сначала!* (если не упало )
*Ах, опять оно упало,*

*Будем мыть его сначала!* (если наоборот, но тут не увлекаться, а то оно долго падать может!)

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 13 (мар)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:* МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.
*Физкультминутка «Гимнастика для котят».
Сон прошел, и мы проснулись, улыбнулись, потянулись*, (дети потягиваются, лежа на спине)
*Лапки друг о дружке трем* (потирают одну руку о другую)
*И в ладошки громко бьем.* (хлопают)
*А теперь поднимем ножки*, (поочередно поднимают ноги).
*Как у нашей мамы Кошки, левая и правая – мы котята бравые.
На животик повернулись*, (переворачиваются на живот)
*Снова дружно потянулись, оторвали от подушки* (поднимают и опускают голову).
*Носик, голову и ушки, на коленки резво встали* – (двигают тазобедренными суставами влево)
*«Хвостиками» помахали, и вправо. Выгнулись, прогнулись*, (выгибают и прогибают спину).
*На бок повернулись*, (поворачивают голову вправо и влево).
*Сели на кроватке*, (сидя на кровати, свешивают ноги),
*Почесали пятки*, (почесывают пятки)
*Сил набрались наши ножки, поскакали по дорожке*, (ходят по дорожке здоровья).
*По дорожке не простой, по неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!
Мы проснулись, мы готовы петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень: «Здравствуй, день, Веселый день!»*

Массаж рук.
1.«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

Дыхательно-звуковая гимнастика.
«Полет на луну»
При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.
«Запускаем двигатель». И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и. п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.
«Летим на ракете». И. п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и. п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.
«Лунатики». И. п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

Водные процедуры.
*Водичка, водичка,
Умой моё личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щёчки краснели,
Чтоб смеялся роток,
Чтоб кусался зубок!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 14 (мар)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, плоские игрушки по количеству детей.

Гимнастика в постели.
«Потягивание». И. п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.
1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».
2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».
3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Массаж головы.
Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.
И. п. – стоя возле кровати.
1. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
2. Приседание на носки.
Хождение босиком по ребристой доске.

Профилактика нарушений осанки.
Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательная гимнастика.
*Игра «Будем красить потолок».* Дети за воспитателем хором повторяют:
*Красить комнаты пора,
Пригласили маляра,
Он приходит в старый дом
С новой кистью и ведром.*
Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Водные процедуры.
*Кричит поросенок: "Спасите!" - купают его в корыте.
Он в луже не прочь помыться, а мыльной воды боится.
А в кухне купают Олю. Воды ей нагрели вволю.
Но Оля кричит: "Уйдите! мочалкой меня не трите!
Я голову мыть не стану! Не буду садиться с ванну!
Вот оба они помыты, надуты, слегка сердиты.
С коленок отмыты пятна. Купаться было приятно.
Чего же ты, Оля, кричала?
А Оленька отвечала:
"Кричал поросенок Тошка, а я помогала немножко.*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 15 (апр)

средняя группа

*Цель :*поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой.

Гимнастика в постели.
*«Потягивание».*И. п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.
1.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».
2.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.
*Физкультминутка.
На одной ноге постой-ка
Если ты солдатик стойкий,
Ногу левую к груди,
Да смотри – не упади!
А теперь постой на левой,
Если ты солдатик смелый.*И. п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Динамичная дыхательная гимнастика.
1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.
4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.
5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

Водные процедуры.
*Что такое чистым быть?*

*Руки чаще с мылом мыть,*

*Грязь убрать из-под ногтей,*

*Да постричь их поскорей.*

*Умываться по утрам и еще по вечерам.*

*Чисто вымою я уши — будут уши лучше слушать.*

*Отчего блестят глаза?*

*С мылом умывался я.*

*Мне еще нужна сноровка,*

*Чтобы зубы чистить ловко.*

*Дружат волосы с расческой,*

*Хороша моя прическа.*

*Ай, лады, ай, лады, не боимся мы воды,*

*Чисто умываемся, маме улыбаемся.*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 16 (апр)

средняя группа

*Цель:* поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

Гимнастика пробуждения в постели.
1. Разотрите ладони до появления тепла.
2. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
3 Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
4. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
5. Потяните две ноги вместе.
6. Прогнитесь.
7. Сели.
8. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
9. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.
Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.
*Физкультминутка «Веселая физкультура».*И.п. – стоя между кроватями.
Состязание, ребятки, Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),
Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)
Это вовсе не загадка – Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)
И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)
Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)
Убегает без оглядки – Он не станет нипочем
Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)
(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.
1. И .п. – стоя. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.
2. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
3. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

Водные процедуры.
*Ай, лады, лады, Не боимся мы воды,
Чисто умываемся, Детке улыбаемся.
Вода текучая, Дитя растущее,
С гуся вода - С дитя худоба.
Вода книзу, А дитя кверху.
Море-морюшко, Серебряное донышко,
Золотой бережок, По волнам гони дружок!
Легкое суденышко, Золотое донышко,
Серебряное весельцо, Мыщатое деревцо,
Зеленые трели. Плыви, суденышко, подальше!*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 17 (май)

средняя группа

*Цель:*поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:* МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

Гимнастика пробуждения в постели.
1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.

Профилактика плоскостопия.
Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.
*Физкультминутка «Стрекоза».*И.п. – стоя между кроватями.
*Вот такая стрекоза*, (встать на носки, руки вверх через стороны)
*Как горошины, глаза*. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)
*А сама, как вертолет*, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)
*И на травушке – роса*, (присед)
*И на кустиках роса*. (наклоны вперед, прогнувшись)
*Мы ладошки отряхнули*, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)
*Улетела стрекоза*. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)
*Попрыгунья испугалась*, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони
*Только песенка осталась*.( ладони сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

Водные процедуры.

*Кто горячей водой умывается,*

*Называется молодцом.*

*Кто холодной водой умывается,*

*Называется храбрецом.*

*А кто не умывается,*

*Никак не называется.*

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 18 (май)

средняя группа

*Цель:*поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость, помочь организму «проснуться»; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

*Оборудование:*МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, мокрые дорожки, и «дорожки здоровья», воздушные шарики по количеству детей.

*Гимнастика пробуждения в постели.*1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Прогнитесь.
8. Сели.
9. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
10. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

*Профилактика плоскостопия.*
Ходьба босиком по мокрым дорожкам чередуя с ходьбой по «дорожкам здоровья».

*Профилактика нарушений осанки.*Физкультминутка «Мы проверили осанку». *И.п.* – стойка руки на пояс или за спину.
*Мы проверили осанку* (ходьба на носках на месте)
*И свели лопатки.
Мы ходили на носках,
А потом на пятках* (ходьба на пятках).
*Мы идем, как все ребята* (ходьба на месте),
*И как мишка косолапый* (ходьба на внешнем своде стопы).
*Потом быстрее мы пойдем* (бег на месте)
*И после к бегу перейдем*. (ходьба на месте)

*Дыхательная гимнастика.*1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот*.*

*Повторить 10-12 раз.*

*Водные процедуры.
Кап-кап-кап! Водичкою
Мы умоем личико.
Открывайтесь, глазки!
Улыбайся, ротик!
Рядом умываются
Пёсик наш и котик.
Весело нам утром
Вместе просыпаться,
Солнцу и друг другу
Задорно улыбаться!*