

**ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

**ПОСЛЕ**

**ДНЕВНОГО СНА**

**Комплекс № 1.**

**«Мы проснулись»**

1. **«Веселые ручки»**- и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2.**«Резвые ножки»**- и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2.**

**«Бабочка»**

**Спал цветок** И.п.: сидя на корточках,

вместе под щекой, глаза

закрыты, голова наклонена.

**И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть

глаза, опустить руки через

стороны, встать.

**Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы

**не захотел** вправо-влево, показать

пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,**Дети выполняют

**Взвился вверх и полетел**движения по тексту.

(2-3 раза)

**Комплекс № 3.**

**«Солнышко»**

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

(4 раза)

4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

(4 раза)

6. **«Я – большое солнышко»**- и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

**Комплекс № 4.**

**«Пробуждение солнышка»**

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «**Выше, выше, выше»**- и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.

3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «**Солнышко смеется»**- и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. **«А под солнышком таким веселей живется»** - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

(Повторить 2 раза)

**Комплекс № 5.**

«**Заинька – зайчишка»**

1. **«Заинька, подбодрись,**И. п.: стоя, руки вдоль

**серенький, потянись»** туловища. Приподняться

на носки, руки через

стороны вверх.

2. **«Заинька, повернись,** И. п.: стоя, руки на поясе.

**серенький, повернись»**Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

3. **«Заинька, попляши,**И. п.: то же. Мягкая

**серенький, попляши»**пружинка.

4. **«Заинька, поклонись,**И. п.: то же. Наклоны

**серенький, поклонись»**туловища вперед.

5. **«Заинька, походи,**И. п.: то же. Ходьба на

**серенький, походи»**месте.

6. **«Пошел зайка**Ходьба по ребристой

**по мосточку»**доске.

7. **«Да по кочкам,**Ходьба по резиновым

**да по кочкам»**коврикам. 3 притопа.

**Комплекс № 6.**

**«Ветерок»**

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «**Полет ветерка»**- и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»**- и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. **«Ветер дует на полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Комплекс № 7.**

**«Лесные приключения» часть первая.**

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Комплекс № 8.**

**«Лесные приключения» часть вторая**

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «**Зайчишки-трусишки»**- и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчек-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»**- и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**Комплекс № 9.**

**«Путешествие снежинки» часть первая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. **«Танец снежинок»**- и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Комплекс № 10**

**«Путешествие снежинки» часть вторая.**

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. **«Снежинки-самолетики»** - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. **«Снегопад»**- и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

**Методика проведения**

**оздоровительной гимнастики после дневного сна.**

Пока дети спят, педагог готовит условия для контрастного закаливания детей: готовит холодную комнату, температура в ней снижается с помощью проветривания  
Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.

Гимнастика в постели направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное 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, как следствие, головокружение.

Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем дети переходят в холодную комнату босиком и в трусиках. Там они выполняют ходьбу (на носка, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой детей. Длительность этой части гимнастики 2-3 минуты.

Далее дети переходят в теплую комнату, где выполняют комплекс упражнений направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, обручи, гантели, гимнастические палки, фитболы, а также упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечики». Они выполняются в течении 2-3 минут.  
Затем дети переходят вновь в холодную комнату, чтобы выполнить комплекс дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного-двух упражнений в течении нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточном длительном выполнении дыхательных упражнений. Дозировку их нужно увеличивать постепенно от 0,5-1 до 3-4 минут.

Затем проводятся индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа с нуждающимися детьми. В это время остальные дети с помощником воспитателя проводят водные процедуры: умывание, обширное умывание, обливание прохладной водой, сухое растирание махровой варежкой и др.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.