

Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста (5-6 лет)

Комплекс №1

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа 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. (3-4 раза)
- Игра « Зима и лето» (*напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
- Самомассаж ладоней (« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)
 - « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)
 - « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).
 - « 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, руки скользят по бёдрам).
4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №2

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.: - лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)
- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)
- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето!*» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)
- «На огород мы наш пойдём.
Овощей там наберём».
- (Ходьба на носках)
- «Дорога коротка, узка.
Идём, ступая мы с носка!
- (Приставной шаг боком с « пружинкой)
- «По бордюру мы идём
Приседаем мы на нём»
- (*Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед*)
- «Усталые ножки
Шли по дорожке».
- (*Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8- раз)*)
- «На камушек мы сели,
Сели, посидели».
- (Погладить мышцы ног и ступни)
- «Ножки отдыхают,
Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с. 1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперед, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелен, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Литература:

1. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - С-Петербург: Детство- пресс, 2005.

2. Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников.- Москва: Просвещение, 2006 .

3. Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 1998.

4. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. – Дошкольное воспитание. 2007.

