

Гимнастика после дневного сна

Комплекс несложных физических упражнений, выполняемых ежедневно утром после сна. Зарядка помогает более быстрому переходу организма от состояния покоя во время сна, когда все физиологические процессы замедлены, к бодрствованию, активной деятельности. Систематически проводимая зарядка повышает общий тонус организма, содействует укреплению здоровья, улучшает деятельность сердечно-сосудистой, нервной и дыхательной систем, усиливает обмен веществ, укрепляет и развивает мышцы, способствует формированию правильной осанки. У детей, постоянно занимающихся зарядкой, повышается работоспособность, улучшается аппетит, общее самочувствие, сон. Ежедневная зарядка воспитывает полезную для здоровья привычку к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Гимнастика после дневного сна в сочетании с контрастными воздушными ваннами помогает улучшить настроение детей, поднять мышечный тонус, а также способствует профилактике нарушений осанки и стопы. Эту гимнастику следует проводить при открытых фрамугах или в хорошо проветренном помещении. В течение года желательно использовать различные виды гимнастики.

Дети постепенно просыпаются, под музыку. Затем дети, лежат в постели на спине поверх одеяла, выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия. Например:

- ✓ Поворот головы вправо, влево.
- ✓ Разведение и сгибание рук.
- ✓ Поднимание и опускание ног.

Упражнения можно выполнять из различных положений: лежа на боку, на животе и сидя. После выполнения упражнений лежа в постели, дети по указанию воспитателя встают и выполняют различный бег и ходьбу по дорожкам.

Комплекс гимнастики после дневного сна №1 для старшей группы.

“Забавные котята”

В кровати:

- 1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
- 2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
- 4) “Котенок сердитый”
 - а) И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
 - б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Комплекс гимнастики после дневного сна №2 для старшей группы.

Радостное пробуждение:

Объявляется подъем!

Сон закончился - встаем.

Но не сразу.

1. Сначала руки

Проснулись, потянулись. (дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх, согнутыми руками в стороны.)

2. Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

(движения стопами вправо-влево, вперед-назад.)

3. На живот перевернемся.

Прогнемся. (упражнение "Колечко")

4. Немножко поедем на велосипеде (имитация движений велосипедиста)

5. Голову приподнимаем, лежать мы больше не желаем.

Раз, два, три и точно в раз

На коврик нужно нам попасть. (дети встают на коврик и передвигаются по нему).

Этот коврик не обычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный.

Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите, и немного потрусите.
Теперь по полу пойдём, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, а потом вприсядку.

Комплекс гимнастики после дневного сна №3 для старшей группы.

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час,
Свет дневной встречает нас.

1. Мы проснулись, потянулись.
Вправо, влево повернулись
(подтягивания, повороты).
2. Приподняли мы головку (приподнимание)
Кулачки сжимаем ловко.(сжимание- разжимание кистей).
Ножки начали плясать,
Не желаем больше спать.
(движения стопами в разных направлениях).
3. Обопрёмся мы на ножки,
Приподнимемся немножко.
(выполнение упражнения " Мостик" :приподнимание таза из положения лежа на спине, ноги расставлены)
4. Все прогнулись, округлились, мостики получились.
Ну, теперь вставать пора, поднимайся детвора!
Все по полу босиком, а потом легко бегом. (бег на месте)
5. Сделай вдох, на носочки поднимись, на выдох на пяточки опустишь.
Опускайся, выдыхай
И еще раз повторяй.
6. Стопу разминай- ходьбу выполняй.
(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы).
Вот теперь мы совсем проснулись, и к делам своим вернулись.

**Комплекс гимнастики после дневного сна №4
для старшей группы.**

Просыпайтесь, малыши!

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки открывайтесь!

Ножки потянитесь, ручки поднимитесь.

1. Мы сначала пойдём очень мелким шажком.
А потом пошире шаг, вот так, вот так. (шагают на месте)
2. На носочки становитесь, вверх руками потянитесь.
Выше ноги поднимай и как Цапелка шагайте.
3. "Самолетики" на аэродроме сидели, а потом они полнетели.
Долго-долго по небу летали, затем приземлились, устали. (руки в стороны, на месте изображают самолет)
4. Мячик прыгал высоко-высоко..
Покатился далеко-далеко. (прыжки на двух ногах)
5. Он юлою закружился, вот уже остановился. (покружиться вокруг себя)
Наконец-то мы проснулись, и к делам своим вернулись.

Упражнения выполняются стоя на месте возле кроваток.