Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 1 «Номина» г.Улан-Удэ



**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ**

Разработал: инструктор по ФК

А.П. Базаров

г. Улан-Удэ

2020 год

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1

Сентябрь, январь, май

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методи-ческие указания. |
| I. Разминка в постели (без подушек). 1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.3. «Посмотри на дружочка».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.4. «Сильные ножки».И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.5. «Весёлая зарядка».И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. П.Комплекс дыхательных упражнений ( в группе).1. «Погладим носик».И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.2. «Подыши одной ноздрёй».И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой3. «Гуси».И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».4. «Часы».И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону 5. «Большие и маленькие».И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям | 6 мин. 10 сек.4 раза.2раза в каждую сторону.2-3 раза каждой ногой.4-5 раз.7 мин.5 раз.10 сек. каждой ноздрёй.4 раза4 раза4 раза | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Дыхание произвольное.Спина прямая.Носки от пола не отрывать.В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.Профилактические дыха -тельные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёдНоги не сгибатьПоднять руки вверх, потянуться за руками вверх |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| голову («Какие мы маленькие»). III. Закаливающие процедуры:1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2.Обширное умывание:• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сух | 2 – 4 мин. | В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка» Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко-вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке). |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

Октябрь, февраль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
| I.Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2.«Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох. 3.«Разбудим ручки».И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.4.«Постучим по коленочкам».И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п. 5.«Весёлая зарядка»И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.II.Подвижные игры (в группе). 1.«Ровным кругом».Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругомДруг за другомМы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!»С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.3. «Найди, что спрятано».III. Закаливающие процедуры:1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2. Обширное умывание:• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 6 мин. 10 сек.4 раза.10 сек.4-5 раз.5 раз.6 мин.4-5 упраж-нений.3 раза.3 раза.2 – 4 мин | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Дыхание произвольное.Колени не сгибать.Носки от пола не отрывать.Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.Каждый раз менять пару.Карточка № 1.В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.( две в стирке). |

*Карточка* *№* *1*

Дети сидят с одной стороны группы. Воспитатель показывает детям игрушку, которую он будет прятать. Воспитатель предлагает детям встать, отвернуться к стене. Сам воспитатель отходит от детей на несколько шагов и прячет игрушку, после чего говорит: "Ищите!" Дети начинают искать. Кто первый найдет игрушку, тот имеет право прятать его при повторении игры. Игра заканчивается, когда 3 - 5 раз дети найдут игрушку.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3

Ноябрь, март

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно методические указания. |
| 1.Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.2. «Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.3. «Посмотри на дружочка».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.4. «Сильные ножки».И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить. 4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диамет-ром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.III. Закаливающие процедуры:1 .Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2.Обширное умывание:• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 4 мин. 10 сек.4 раза.2 раза в каж-дую сторону.2-3 раза каж-дой ногой.6 - 7 мин.10 м.5 раз.5 раз.8-10 раз каждой стопой.5 раз каж-дой ногой.2-4 мин. | Темп среднийЧередовать вдох и выдохДыхание произвольное.Спина прямая.Групповая комната должна быть проветрена до t 19 - 17 СРуки на поясе. Дыхание произвольноеСпина прямая. Темп средний. То же.Палку прижимать плотно к стопе.Выполнять произвольно.В.Г. Алямовская «Как воспи-тать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко-вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.( две в стирке). |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4

Декабрь, апрель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – Методические указания. |
| I. Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки».И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки».И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову,потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.3. «Сильные ножки».И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.II. Комплекс1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу.Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозь.4. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п То же влево.9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозьIII. Закаливающие процедуры:1.Ходьба босиком по «дорожкам здоровья» 2.Обширное умывание:\* Намочить обе ладошки и умыть лицо.\* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. | 2 мин. 10 сек.4 раза.2 - 3 раза каж-дой ногой.6 мин.4 - 6 раз.4 разав каждую сторону 10 раз6 раз.4 раза каждой ногой10 раз4 раза.4 разав каждую –сторону.2-4 мин. | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Спина прямая.Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С. Руки прямые.Дыхание произвольное.Спина прямая. Темп средний.Дыхание произвольное.Колени не сгибать, спина прямая.Темп средний. Носок тянуть вниз.Дыхание произвольное. Темп средний.Спина прямая. Дыхание произвольное.Г. Алямовская «Как воспи-тать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко-вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке). |