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



**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ 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 – методические указания. |
| I. Закаливающие процедуры:  1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую комнату).  II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.  1 .И.п.-сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.  2. И.П.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.  3. И.п.- сидя на стуле, стопы соединены вместе. Развести носки стоп в стороны и свести.  4.И. п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и свести пятки.  5. И. п.- сидя на стуле, под стопами палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно.  6. И. п.- сидя на стуле, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола, передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибая пальцы, вернуться в и.п.  7.И.п.- сидя на стуле, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и свести.  8.И.п.- стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (камешек, пуговиц). Удержание и выбрасывание. | 1-1,5 мин.  12 мин.  6 раз.  6 раз.  6 раз.  6 раз.  10 раз.  3 раза.  6 раз.  6 раз.  Каждой ногой | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ˚ С.  Спина прямая. Темп средний.  Ноги не отрывать от пола. Темп средний.  То же.  Спина прямая.  Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы.  Темп средний.  Стараться не отрывать стопы от палки.  Выполнять произвольно. |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

Октябрь, февраль

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
| I. Разминка в постели (без подушек).  1. «Разбудим глазки».  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.  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.  4. «Весёлая зарядка».  И.п.- сидя на кровати, стопы на полу.  Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.  II. 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 указательным и 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 правой ноздрёй. | 2 мин.  10 сек.  6 раз.  4-5 раз каждой ногой.  8-10 раз.  7 мин.  6 раз.  10 сек. каж-дой ноздрёй. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  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 дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 3. «Часы».  И.п.- основная стойка. Размахивать прямыми руками вперёд-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так».  4. «Косарь».  И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х».  5. «Насос».  И.п.- основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с».  6. «Лягушонок».  И.п.- ноги вместе. Присесть, вздохнув, отталкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ».  III.Закаливающие процедуры.  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  • Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».  • Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на насухо. | 10-12 раз.  5-8 раз.  6-8 раз.  6 раз.  5-6 мин. | Спина прямая.  Колени не сгибать.  Отталкиваться двумя ногами.  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) |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3.

Ноябрь, март

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно -  методические указания |
| I. Разминка в постели (без подушек).  1. «Разбудим глазки».  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.  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. « Езда на велосипеде».  И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать  движения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд  затем назад.  П. Комплекс музыкально ритмических  упражнений (в группе).  Под музыку «Аэробика»  1 .И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку поочерёдно правой и левой ногой.  2.И.П.- то же. Поднять правое плечо, вернуться в и.п. Поднять левое плечо, вернуться в и.п.  З.И.п.- стоя в наклоне, ноги широко расставлены. Поочерёдное касание прямой рукой носка противоположной ноги. («Мельница»)  4. Прыжки на месте.  5. Повторить упражнение № 1.  6. .И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч. Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд.  7.И.П.- стоя, ноги смеете, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону. | 2 мин.  10 сек.  6 раз.  10-20 сек.  7 мин.  На вступление.  1 куплет  1 куплет  Припев.  Проигрыш.  2 куплет  2 куплет | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Групповая комната должна  быть проветрена t 19-17˚ С.  Спина прямая.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать.  Дыхание произвольное.  Выполнять под музыку.  Спина прямая. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 8. Прыжки на месте.  9. Повторить упражнение № 1.  10.И.п.- стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх. Вернуться в и.п.  11.Повторить упражнение № 3.  12.Прыжки на месте.  13.Повторить упражнение № 1.  III. Закаливающие процедуры.  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным  коврикам.  2.Обширное умывание:  • Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».  • Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться  насухо. | Припев.  Проигрыш.  3 куплет  3 куплет  Припев.  Проигрыш.  5 мин | Дыхание произвольное.  Выполнять под музыку.  Дыхание произвольное.  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) |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4.

Декабрь, апрель

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка | Организационно-методические указания. |
| 1. Закаливающие процедуры:   1.Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую)  II. Комплекс упражнений для профилактики осанки.  1. «Солдатик».  И.п. -о.с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки). Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе, сохраняя правильную осанку.  2. «Дыши глубже».  И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- прогнуться назад – вдох; 2- вернуться в и.п.-выдох.  3. «Я на солнышке лежу».  И.п.- лёжа на животе руки вверху на полу. Поочерёдное поднимание прямых ног назад.  4. «Ножки шагают».  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди.  5. «Велосипед».  И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами.  6. «Кошечка».  И.п.- стоя на коленях, руки в упоре перед собой. Медленно садиться на пятки, касаясь грудью коленей - глубокий выдох. Так же медленно вернуться в и.п., опираясь ладонями о пол выпрямляем туловище – вдох.  7. Ходьба с мешочком на голове. | 1 – 1,5 мин.  12 мин.  3-4 раза.  6-8 раз.  4 раза каж-дой ногой.  4 раза каж-дой ногой.  10 движений.  6 раз.  30сек.-1 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С.  Комплекс выполняется в группе на ковре.  При ходьбе голову не опускать, подбородок при-поднять.  Прогнуться назад, как можно больше.  Нога прямая.  Нога к груди - вдох, и.п.-выдох.  Дыхание произвольное.  Темп медленный.  Дыхание произвольное. |