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 делатьдвижения ногами, как при езде на велосипеде, вперёдзатем назад.П. Комплекс музыкально ритмическихупражнений (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 куплет1 куплетПрипев.Проигрыш.2 куплет2 куплет | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Дыхание произвольное.Групповая комната должнабыть 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 массажнымковрикам.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, вытеретьсянасухо. | Припев.Проигрыш.3 куплет3 куплетПрипев.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. |