

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 - методические указания.
<p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> <p>1. «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки».</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>5. «Весёлая зарядка».</p> <p>И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p> <p>II. Комплекс дыхательных упражнений ( в группе).</p> <p>1. «Погладим носик».</p> <p>И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.</p> <p>2. «Подыши одной ноздрей».</p> <p>И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой</p> <p>3. «Гуси».</p> <p>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».</p> <p>4. «Часы».</p> <p>И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону</p> <p>5. «Большие и маленькие».</p> <p>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»</p> <p>Присесть, обхватив голени и прижав к коленям</p>	<p>6 мин. 10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>7 мин.</p> <p>5 раз.</p> <p>10 сек. каждой ноздрей.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.</p> <p>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 вперёд</p> <p>Ноги не сгибать</p> <p>Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх</p>

<p>голову («Какие мы маленькие»).</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.</li> <li>• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сух</li> </ul>	<p>2 – 4 мин.</p>	<p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»</p> <p>Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).</p>
--	-------------------	---

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 2

Октябрь, февраль

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
<p><b>I.Разминка в постели:</b></p> <p>1. «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2.«Потягушки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Разбудим ручки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.</p> <p>4.«Постучим по коленочкам».</p> <p>И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Весёлая зарядка»</p> <p>И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.</p> <p><b>II. Подвижные игры (в группе).</b></p> <p>1.«Ровным кругом».</p> <p>Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!»</p> <p>С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.</p> <p>2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.</p> <p>3. «Найди, что спрятано».</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>10 сек.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>5 раз.</p> <p>6 мин.</p> <p>4-5 упраж- нений.</p> <p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p> <p>2 – 4 мин</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Носки от пола не отрывать.</p> <p>Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.</p> <p>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).</p>
<p><b>III. Закаливающие процедуры:</b></p> <p>1. Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.</li> <li>• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.</li> </ul>		

### 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.
<p>1.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки».</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).</p> <p>1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.</p> <p>3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.</p> <p>4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1 .Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.</li> <li>• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.</li> </ul>	<p>4 мин. 10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2 раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой.</p> <p>6 - 7 мин.</p> <p>10 м.</p> <p>5 раз.</p> <p>5 раз. 8-10 раз каждой стопой.</p> <p>5 раз каждой ногой.</p> <p>2-4 мин.</p>	<p>Темп средний</p> <p>Чередовать вдох и выдох</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19 - 17 С</p> <p>Руки на поясе. Дыхание произвольное</p> <p>Спина прямая. Темп средний. То же.</p> <p>Палку прижимать плотно к стопе.</p> <p>Выполнять произвольно.</p> <p>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).</p>

## Комплекс гимнастики после дневного сна № 4

Декабрь, апрель

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – Методические указания.
<p><b>I. Разминка в постели:</b></p> <p>1. «Разбудим глазки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «Потягушки».</p> <p>И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.</p> <p>3. «Сильные ножки».</p> <p>И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. Комплекс</b></p> <p>1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.</p> <p>2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.</p> <p>3. И.п.- стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозь.</p> <p>4. И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.</p> <p>5. И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.</p> <p>6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе ноги врозь</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры:</b></p> <p>1.Ходьба босиком по «дорожкам здоровья»</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* Намочить обе ладони и умыть лицо.</li> <li>* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.</li> </ul>	<p>2 мин. 10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2 - 3 раза каждой ногой.</p> <p>6 мин.</p> <p>4 - 6 раз.</p> <p>4 раза в каждую сторону 10 раз</p> <p>6 раз.</p> <p>4 раза каждой ногой</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза.</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>2-4 мин.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С. Руки прямые. Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая. Темп средний.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Колени не сгибать, спина прямая. Темп средний. Носок тянуть вниз.</p> <p>Дыхание произвольное. Темп средний. Спина прямая. Дыхание произвольное.</p> <p>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).</p>