

**Комплекс гимнастики после сна
для детей старшего дошкольного возраста (5-7 лет)**

Составитель: Бицадзе А.А., воспитатель

Екатеринбург, 2022

Пояснительная записка

Гимнастика после дневного сна - комплекс мероприятий, облегчающих ребёнку переход от сна к бодрствованию. Иначе педагоги называют её бодрящей гимнастикой, которая помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна относится к здоровьесберегающим технологиям - закаливающей процедуре.

Ленивая гимнастика

Комплекс № 1

1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п. лежа на спине руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, наклон колен вправо; и.п.
3. И.п. сидя на ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, на, вдох (через нос).
4. И.п. тоже, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, надувая живот.
5. И.п. лежа на спине, руки в стороны. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.
6. И.п. лежа на спине руки вдоль туловища. Потягивание на 1-2-3-4 «от стенки до стенки» руками и ногами. 5-6-7-8- расслабились.

Ленивая гимнастика

Комплекс № 2

1. «Потягушки». И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища 1-2-3-4- потягивание. 5-8 -и.п.
2. «Горка». И.П.сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног. 1- ноги поднять. 2-3 -держать. 4- и.п.
3. «Лодочки». И.П. лежа на животе, руки вверх. 1- прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища). 2-3-держать. 4-и.п.
4. «Волна». И.П. стоя на коленях, руки на поясе. 1- сесть справа от пяток, руки влево. 2-и.п. 3-4- в другую сторону.
5. «Послушаем свое дыхание». И.П. мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи «волнообразно»), тихое дыхание или шумное.

Ленивая гимнастика

комплекс № 3

«Дождик»

1. И.п. сидя, ноги скрестив «по-турецки», руки вверх. Сверху пальцем правой (левой) руки показать траекторию движения «капли», следить за ней глазами. «Капля первая упала - кап!» «И вторая пробежала - кап!»
2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. «Мы на небо посмотрели. Капельки «кап - кап» запели. Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть» лицо руками. «Мы их вытерли. И встали» на ноги.
4. И.п. - о.с. Показать руками, посмотреть вниз, «Туфли, посмотрите, мокрыми стали».
5. И.п. - о.с. - поднятие и опускание плеч, имитация «сбрасывания» капель. «Плечами дружно поведем. И все капельки стряхнем».
6. И.п. - о.с. Бег на месте (повторить 3- 4 раза). «От дождя мы убежим».
7. И.п. - о.с. Приседания. «Под кусточком посидим».

Ленивая гимнастика

комплекс № 4

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- поднять руки вверх 2-3 - 4- 5-6-потянуться, 7- руки вперед, 8-и.п.
2. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- 7-потягивание носков ног на себя. 8- и.п.
3. И.п. - сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. 1- ноги развести, 2-3- сидим, 4- и.п.
4. «Пешеход». И.п. - то же. Переступание пальчиками, сгибая колени; то же с прямыми ногами.
5. «Молоточки». И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на косяках, удар пяткой правой (левой) ноги об пол.
6. И.п. - то же, руки на поясе. Перекат ног с носка на пятки и обратно.

Ленивая гимнастика

комплекс № 5

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п. - сидя, ноги скрестно (поза «лотоса»), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. - то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.п. - то же, руки вперед, массаж - поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.п. - то же, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть. Повторить 5 раз.
6. И.п. - о.с, ходьба на месте с высоким подниманием колен.

Ленивая гимнастика

комплекс № 6

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Напрячь тело - вдох, держать несколько секунд. Расслабиться, выдох.
2. И.п.- лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулак. Скрестить руки перед собой, выдох. Развести руки в и.п., вдох.
3. И.п. - лежа на спине, руки в замок за голову. Поднять прямую левую ногу, затем - правую. Держать их вместе. Одновременно опустить в и.п.
4. И.п. - лежа на спине, руки в упоре на локтях. Прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд). Вернуться в и.п.
5. И.п. - лежа на животе, руки за голову. Прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
6. И.п.- лежа на животе, руки под подбородок. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея выгнута - вдох, выдох.

Ленивая гимнастика комплекс № 7

1. И.п. - лежа на спине, руки за головой, И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п. - лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п. - лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. свести локти вперед (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
5. И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п. - о.с. принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты). Повторить 3-4 раза.

Ленивая гимнастика комплекс № 8

(но методике Э. С. Аветисова)

1. И.п. - сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 секунд. Открыть. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. - то же, быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. И.п. - то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 минуты.
4. И.п. - то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 12 секунд. Снять пальцы с века. Повторить 3-7 раз.
5. И.п.- то же. Отвести глаза вправо, влево.

6. И.п. - то же, отвести глаза вверх, вниз.

Ленивая гимнастика комплекс № 9

«Жук»

1. И.п.- сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: « ж-ж-ж!».
2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.
Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот влево полетел, Каждый влево посмотрел.
3. Указательным пальцем руки совершить движения к носу Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.
4. Направление рукой вниз сопровождают глазами. Жук наш приземлился.
5. И.п. - стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.
6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону
Жук, вот правая ладошка.
Посиди на ней немножко. Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.
7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх
Жук наверх полетел
И на потолок присел.
8. Подняться на носки, смотреть вверх.
На носочки мы привстали,
Но жучка мы не достали.

Ленивая гимнастика комплекс № 10

«Самолет»

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).
«Пролетает самолет, С ним собрался я в полет».
2. И.п.: то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. «Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел. Поглядел».
3. И.п.: то же. Выполнить вращательные движения перед грудью и следить взглядом. «Завожу мотор, И внимательно гляжу».
4. И.п.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.
«Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу».
5. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
6. И.п.: о.с, быстро поморгать глазами 1-2 минуты.

Ленивая гимнастика комплекс № 11

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх - потянуться, опустить руки в и.п.
2. И.п. - то же. Поднять голову посмотреть на носочки ног, опустить голову.
3. И.п. - то же. Поднять правую ногу к груди, обхватить её руками - опустить в и.п. (то же с левой ноги).
4. И.п. - лежа на спине, поднять правую (левую) ногу вверх опустить в и.п.
5. И.п. - лежа на спине, руки вытянуты вперёд. «Ножницы».
6. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.
7. И.п. - лежа на спине, одна нога согнута в колене, другая нога лежит на колене. Круговое движение стопой вправо (влево). Поменять положение ног.
8. И.п. - лежа на спине, руки перед грудью - сжимание и разжимание кистей.
9. И.п. - сидя на постели. Потянуться руками к носочкам ног, вернуться в и.п.
10. И.п. - лежа на спине, ноги вверх. «Жучки» (поболтать ногами в воздухе).
11. И.п. - стоя у кровати. Поднять руки вверх - потянуться.

Ленивая гимнастика комплекс № 12

«Сказка о кошке с котятами»

Говорит кошка котят: «Вставайте, утро наступило, Солнышко проснулось!». Дети отвернулись в другую сторону на бочок. «Сони, просыпайтесь, - говорит кошка, - Сони, поднимайтесь!». А котята опять повернулись на другой бок и спрятались под одеяло. « Сейчас я подойду к вам», - говорит мама - кошка». «Нам солнышко мешает глаза открывать», - выглянув из-под одеяла, ответили котята. Тогда мама сердито: «Мяу!». Котята стали баловаться, и заиграли передними лапками (руками), затем задними (ногами). Потом вместе. Котята греются на солнышке. Мурлычут сладко. Погладили себе животик, голову, ушки. А сейчас котята будут выгибать спинку дугой, а потом прогибаться. Встать на четвереньки, подняться на ноги и на руки. « Котята точат когти». Отставляют ногу назад. Задними лапками (ногами) поочередно точат когти. «Котята умываются». « Умывание прохладной водой. Котята идут по дорожке». Закаливание. Ходьба мо мокрой и корригирующей дорожкам. Игра-драматизация. «Перчатки» Маршака.

Ленивая гимнастика

комплекс № 13

Жил - был в бутоне красивого цветка маленький жучок. Дети лежат с головой под одеялом. Каждое утро, когда вставало солнце, открывался цветок; убирают одеяло. Жучок лениво потягивался, радовался солнышку, улыбнулись, потянулись, руки вверх за голову. Потирал глаза, тянулся лапками к солнышку. Руки и ноги вверх. Солнышко улыбалось в ответ жучку, и он начинал весело махать лапками, резвиться. Упражнение «Жучок»- махать в воздухе руками и ногами. Потом к нему в гости залетела бабочка, и они играли в прятки. Дети закрывают лицо руками, открывают. После игры жучок и бабочка шли гулять на лесную полянку. Они шли: сначала по мягкой травке, потом по каменистой тропинке, потом шли по мостику через ручеёк, грели свои лапки на тёплом и ласковом песке и шли по дорожке, усыпанной еловыми веточками. Они очень любили такие прогулки, и гуляли каждый день снова и снова... Ходьба по корригирующим дорожкам.

Ленивая гимнастика

комплекс № 14

В самом прекрасном домике жила Белоснежка со своими замечательными гномиками, которые любили с ней заниматься, внимательно слушая, а самым любимым занятием были для них игры. Когда гномики просыпались, то первым делом начинали делать «ПОТЯГУШКИ». Сначала правую руку вверх тянули, затем левую. И обе вместе. Потянувшись, они принимались за игры «КОРОТЫШКИ и ВЕЛИКАНЫ». Согнув колени, обхватить их руками, затем вытянуться.(2-3 раза). «ПРЯТКИ», Спрятались, переворачиваясь на живот, по команде 1,2,3 - « где вы, гномики мои?», возвращаются поворотами на спину (2-3 раза). «ВБТЕЮК». Вращение кистями рук в одном направлении, затем в другом (2-3 раза). Больше всего коротышки любили кататься на велосипедах, «ВЕЛОГОНКИ». Последовательное вращение ногами, сначала медленно - в горку, затем, набирая скорость - с горки (2-3 раза). «После всех этих игр гномики любили принимать воздушные ванны, гуляя по лесным дорожкам, где густая зелёная трава, и кочки, и лужи. Ходьба по мокрой и корригирующей дорожкам.

Ленивая гимнастика

комплекс № 15

Жил- был крот по имени Кузя. Всё своё время он проводил у себя в норке, и ему там было очень уютно. Дети лежат, накрывшись одеялом. Вот как-то раз к нему в норку упал красивый оранжевый листик. Удивился крот, какая красота... и решил посмотреть: что-то там наверху. Дети высовывают голову, руки; убирают одеяло в ноги. «Высунул он голову, затем лапки, а потом вылез весь. Посмотрел в одну сторону, в другую, наверх». Несколько раз. «Светит солнышко, деревья все в золотом уборе. Зажмурился, снова открыл глаза. Красота!» Несколько раз. «И пошёл он в лес по дорожке. По дороге стал собирать листики». Ходьба по дорожкам и группе с наклонами вперёд. «Набрал целый букет. Вдруг набежала тучка, и полил дождь. Крот побежал».

Бег. «Скоро дождик закончился, и на дорожке заблестели лужи. Крот стал перепрыгивать через них». Прыжки. «Гулял крот, гулял и увидел на дереве белочку, она собирала орешки: « Здравствуй, белочка, вот тебе осенний букет». Тянемся вверх. Кроту в лесу очень понравилось, но пришлось возвращаться в норку, потому что он вспомнил, что забыл свою кроватку». Заправляют свои кроватки.