

СРЕДНЯЯ ГРУППА

«РОДНИЧОК»



Воспитатель: Крымшамхалова Зухра Идрисовна

Корректирующая гимнастика после сна в средней группе

Гимнастика после сна предназначена для того, чтобы помочь до конца не сформировавшейся и очень ранимой детской нервной системе быстрее перейти в состояние бодрствования. Такую оздоровительную, тонизирующую гимнастику принято называть корректирующей.

Корректирующая гимнастика после сна:

- устраняет сонливость и вялость после пробуждения;
- улучшает настроение и самочувствие;
- повышает умственную и физическую работоспособность;
- улучшает работу сердца и лёгких, снабжающих органы кислородом и питательными веществами;
- оздоравливает весь организм.

Лучше всего, если ребёнок будет просыпаться под тихую, плавную музыку.

Гимнастика в постели должна длиться 2 - 3 минуты.

Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Предлагаю подборку гимнастик после дневного сна.

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, в и. п., наклон колен вправо, в и. п.
3. И. П. : сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И. П., вдох (через нос).
4. И. П. : то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И. п. : стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох. 6. И. П. : о. с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и. п.

Комплекс №2

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.
2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.

5. «Мячик». И. П. : о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., 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).

Комплекс №3

1. «Потягушки». И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и. п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И. П. : стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и. п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И. п. : о. с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И. П. : о. с., руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох — присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

Комплекс №4

1. И. п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — 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, встать на ноги. Мы их вытирали.

4. И. П. : о. с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. П. : о. с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.

6. И. П. : о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

7. И. .П. : о. с. Приседания. Под кусточком посидим.

Комплекс №5

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и. п.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и. п.

3. И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и. п.

4. «Пешеход». И. П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки». И. п. : сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И. П. : О. с., руки на пояс, перекач с носков на пятки.

Комплекс №6

1. 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 влево, и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (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.

Комплекс №7

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 кулаки, 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, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновременно опустить).

4. И. П. : лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек., 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 подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

Комплекс №8

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 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И. П: о. с., ходьба на месте с

Комплекс №9

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. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу 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 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И. П. : о. с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

Комплекс №10

1. И. П. : сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И. П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И. П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И. П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. 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.

Комплекс №11

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!» (отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону)

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел (указательным пальцем правой руки совершить движения к носу)

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть (направление рукой вниз сопровождают глазами)

Жук наш приземлился.

5. И. п. : стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж» (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.

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

Комплекс №12

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.

2. «Бревнышко». И. П. : лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

3. «Лодочка». И. П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и. п — выдох.

4. «Шлагбаум». И. П. : лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п, поднять левую ногу, и. п.

5. «Божья коровка».И. П.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.

6. Ходьба на месте.

Комплекс №13

1. И. П. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

Комплекс №14 «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях. Побарахтаться, как жучок
3. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.
5. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №15

Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой

А когда весна наступила,

Медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай

И зарядку выполняй! Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.

С боку на бок повернись,

И на спинку ты ложись. Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.

Глазки сонные протри

И головку подними. Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок вверх.

Влево, вправо посмотри,

Лапки к солнышку тяни. Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.

А теперь скорей садись

И вперед ты наклонись. Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.

Нужно лапки разминать,

Чтобы бегать и скакать. Разминаем подошвы и пальчики ног.

А теперь пора вставать,

Из берлоги вылезать! Встают, идут одеваться.

Комплекс №16

Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка трянули. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Поднимают плечи.

Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.

Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.

Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.

Будем весело играть Хлопки в ладоши.

Комплекс №17

Встало солнышко с утра Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.

Детям тоже встать пора! Разводим руки в стороны.

Ручки к солнышку протянем,

С лучиками поиграем. Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.

Вдруг сквозь наши пальчики

К нам прискачут зайчики. Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.

Солнечные, не простые,

Зато скачут как живые: Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками».

По лобику к височкам,

По носику, по щечкам

По плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! Легко постукиваем кончиками пальцев

Ладошками мы хлопали

И зайчиков хватали, Хлопаем в ладошки,

Хватательные движения

Но к солнышку лучистому

Зайчишки ускакали! Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.

Комплекс № 18 (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось

И нам всем улыбнулось

(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето,

Вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую

И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно,

Делать так руками нужно

(движения руками).

Вышли на берег крутой,

И отправились домой

(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика :

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)

вдох – живот втянуть (руки вперед,

выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом

К умывальнику бегом.

Комплекс № 19 (Дождь)

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней,

И по крыше бьет быстреей

(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).

Вверх поднимем наши ручки

И дотянемся до тучки

(поднимают руки вверх, потягиваются)

Уходи от нас скорей,

Не пугай ты нас, детей

(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,

Стало весело, светло

(поворачивают голову направо, налево).

А теперь на ножки встанем,

И большими станем

(И. п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Комплекс № 20

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.
Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.
Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кровати дружно.

И посмотрим мы в окно.

Шел петух по двору,

Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Крыльями похлопал,

Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему

Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

Наши ножки, наши ножки

Побежали по дорожке. (Движения выполняются в соответствии со словами).

Комплекс № 21. (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись

И в медвежонка превратись

(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили!

Вот так. Вот так

Головой своей крутили

(повороты головой).

Вот мишутка наш идет,

Никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ,

Топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –

Мало меду, много пчел

(махи руками).

Мишка по лесу гулял,

Музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом

Он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох,

На выдох: «М-М-М».

Были медвежатами,

Станьте же ребятами.

Комплекс № 22 (Улетают сны в окошко)

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,

Лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют делать спокойно, можно периодически играть с ними в прятки под одеялом. Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом приговариваем:

Потягушечки - просыпушечки.

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

Делаем различные покачивания, вращения.

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.

Хвостик спрячем у подушки. Делать будем мы вертушки.

Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут «хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа под подушку.

А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?

Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены мышцы верхнего и нижнего пояса.

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)

И виляем все хвостом.

Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!