Муницыпальное бюджетное дошкольное образовательное учереждение

Детский сад №33

Ростов-на-дону

**Методическое пособие**

 **по теме: «Оздоровительная гимнастика после сна в детском саду»**

**«Просыпайся, разминайся, и будь здоров».**

 **Воспитатель : Кубло М.В**

**Цель:**

* вызывать у детей положительный эмоциональный настрой на пробуждение.
* закаляться, сопротивляться болезням.
* организация благоприятных условий для будущего формирования здоровой и физически крепкой личности.
* воспитания у детей созидательного отношения к своему здоровью.

**Задачи:**

* помочь детям снять сонное состояние, пробудить его в интересной форме.
* способствовать укреплению здоровья детей через систему оздоровительных, закаливающих, профилактических мероприятий: «Дорожка здоровья», «обширное умывание».
* повышать интерес детей к здоровому образу жизни через разнообразные формы и   методы физкультурно-оздоровительной работы;
* формирование разумного отношения к своему здоровью.
* Усилить деятельность всех органов и систем организма.
* Рекомендуется включать в гимнастику после сна 7-8 упражнений, длительностью до 10 минут.
* Гимнастика после сна включает в себя:
* Упражнения для постепенного пробуждения ребёнка в разной форме: под музыку, под стихотворения, по показу воспитателя.
* Профилактика плоскостопия и осанки: «Дорожка здоровья».
* Оздоровительные мероприятия: самомассаж, босохождение по мокрой соляной дорожке, обширное умывание, воздушные ванны.
* Пробуждение ребёнка должно быть постепенным, неторопливым.

**Предлагаю авторский тематический комплекс гимнастик после сна.**

**«ОСЕННЯЯ»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Осень, осень, осень,**Гости недель восемь,**С громами сильными,**С дождями и ливнями.**Лей-ка, дождик, с неба,**Больше будет хлеба.* | Лёжа на кровати, хлопки в ладоши снизу вверх и обратно. На последние две строки-махи кистями рук в разные стороны. |
| *Утром мы во двор идём –**Листья сыплются дождём.**Под ногами шелестят,**И летят, летят, летят.* | - шагаем ногами и руками по кровати;- махи кистями рук впереди себя вверху;- шагаем ногами по кровати;-раскачивание рук перед собой в разные стороны. |
| *«Листик».* | Раскачивание туловища на животе,Руки и ноги подняты вверх и разведены в разные стороны. |
| *Воды зашумели,**Быстрого ручья.**Птицы улетели,**В дальние края.* | - разнообразные движения рук и ног вверху.- садимся «султанчиком», изображаем руками полёт птиц. |
| *Где же ты, солнышко лета?**Осень явилась,**Вот ты и скрылось.**Травки засохли, нивы потухли.**Грустное время,**Холод и темень.* | - сидя «султанчиком», разводим руки сверху в стороны и обратно.- группируемся: обхватываем колени руками, голову прячем в колени, и обратно в исходное положение. |
| *Что, ты, рано в гости,**Осень к нам пришла?**Ещё просит сердце**Света и тепла.* | Расслабление, лёжа на кровати, руки и ноги свободно. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ГРИБНАЯ ГИМНАСТИКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| *По дорожкам ходит осень,**Прогоняя летний зной.**На тропу с горы доносит**Запах сырости грибной.* | Ноги согнуты в коленях. Руки лежат на коленях. Хлопки в такт стихотворения по коленям – на первые две строки.На последние строки шагаем ногами, а руками хлопаем в ладоши. |
| *До чего хорош денёк,**Выдался, ребята!**На берёзовый пенёк,**Забрались опята.* | Попеременно поднимаем руки друг за другом, затем ноги.Раскачивание под стихотворение поднятыми руками и ногами произвольно. |
| *До чего он велик,**Не чета волнушке,**Белый гриб – боровик,**Шляпа на макушке.* | Лёжа на кровати, поднимаем туловище в такт стихотворения, ноги сгибаем в коленях и возвращение в исходное положение. |
| *В поле под сосною,**Будто две сестрички.**Спрятались от зноя,**Хитрые лисички.* | Сидя на кровати, ноги «султанчиком».Поднимание рук вверх поочерёдно и опускание.На последние две строки группируемся – прячемся. |
| *У сыроежки-розовая шляпка.**Розовая шляпка-белая подкладка* | Сидя на кровати, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Поочерёдно разводим руки в стороны и кладём их поочерёдно на голову, затем также поочерёдно в исходное положение. |
| *А это вот волнушка,**Она уже старушка.**День- деньской на солнышке.**Сидит на траве, как клушка.* | Раскачивание на животе, руки вытянуты вперёд, ноги прямые подняты вверх. |
| *Солнце стало ниже сосен,**Мы едва корзину носим.**Начала спадать жара,**Нам домой идти пора.* | Расслабление.Восстановление дыхание. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ЛИСТОПАД»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Падают, падают листья,**В нашем саду листопад.* | Лёжа на кровати, махи кистями рук. |
| *Красные, жёлтые листья,**По ветра вьются, летят.* | Круговые движения руками в разные стороны. |
| *Сухие листочки**На дорожках лежат.**У деток под ножками**Тихо шуршат.* | Лёжа на кровати, ноги согнуты в коленях,шагаем ногами по кровати. |
| *И влево и вправо* *Листочки летят* | Сидя на кровати, ноги вытянуты,Наклоны рук влево-вправо. |
| *Прощается с нами**Весёлый наш сад.* | Лёжа на кровати, наклоны ног влево, вправо. |
| *И плавно качаясь, ведут хоровод.**И ветер осенний им песни поёт.* | Упражнение: «Листик» - раскачивание на животе. |
| *А ветер осенний им песни поёт.**Мы встретимся с вами на следующий год.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ДОЖДИК И СОЛНЫШКО»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Дождик, дождик, капелька,**Золотая сабелька.* | Махи кистями рук перед собой, лёжа на кровати. |
| *Лужу резал, лужу резал,**Резал, резал, не разрезал.* | Лёжа на кровати, выполняем упражнение: «ножницы» руками и ногами, поднятыми вверх. |
| *И уста, и перестал.* | Медленно опускаем руки и ноги. |
| *Солнце вышло из-за туч,**Луч его уж сильно жгуч.* | Лёжа на кровати. Пальцы рук разведены, разводим руками и рисуем круг – солнце. |
| *Пусть погреет солнышко,**Ручки наши, ножки.**Чтобы мы быстрее* *Бежали по дорожке.* | Попеременно поднимаем руки, ноги и так же опускаем.Руками хлопаем быстро по коленка – «бегут ножки».  |
| *Животик, спинку нам погрей,**Чтобы стало всем теплей.* | Повороты со спины на животик и обратно – упражнение «солдатик» или «брёвнышко». |
| *А теперь тихонько встали,**По дорожке зашагали.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«САМОСВАЛ»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Жил на свете самосвал* | Изображаем руками – «рулим» |
| *Он на стройке побывал.* | Стучим кулачками по коленкам. |
| *Подкатил с утра к воротам* | Пальцы в замок, открываем, закрываем ворота – руки вытягиваем вперёд выворачиваем замочек вперёд. |
| *Сторожа спросили: «Кто там?»* | Руками делаем круг, замыкая их в круг – «окно».Поднять голову, заглянуть в круг. |
| *Он кирпич возил и гравий* | Лёжа на животе, поднимаем и опускаем руки и ноги вверх.  |
| *Но, увы, застрял в канаве.* | Группируемся. |
| *Буксовал, буксовал,**Еле вылез самосвал.* | Стоя на коленях, выполняем руками упражнение «Моторчик» - круговые движения руками друг вокруг друга. |
| *Самосвал сигналит громко:**«У меня сейчас поломка!»* | Сидя на кровати, хлопаем руками вокруг себя, в разные стороны. |
| *Но с утра я снова в путь!* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ЗВЕРИННАЯ ЗАРЯДКА»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Рано, рано мы встаём,**Громко сторожа зовём.* | Лёжа на кровати, ноги согнуты в коленях.Шагаем ножками по кровати. |
| *Сторож, сторож, поскорей,**Выходи кормить зверей.* | Хлопаем руками по кровати, лёжа «брёвнышко». |
| *Зубовато, серовато,**По полю рыщет, телят, ягнят ищет.* | Лёжа на кровати, руки вытянуты вперёд. Хлопки руками перед собой. |
| *Я колючий серый ёж,**Я на всех ежей похож.**Горбом спина, на спине борона.* | Раскачивание на спине, обхватив колени руками – в группировке. |
| *Конь ретивый с длинной гривой.**Скачет, скачет по полям,**Тут и там, тут и там.* |  Лёжа на кровати, выполняем хлопки руками по левым и правым коленями попеременно. |
| *Стройный, быстрый, рога ветвисты,**Пасётся весь день, ведь это же олень.* | Сидя на кровати, наклоны вперёд к коленям, руками изображаем рога. И обратно в исходное положение. |
| *Скок, скок, поскок,**Я зайчишка серый бок.**Прыгаю я ловко, и люблю морковку.* | Сидя на коленях, пружинка на пяточки туловищем. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ВЕСЕННИЙ ПЕРЕЗВОН»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Травка зеленеет,* *солнышко блестит* | Руки вытянуты вперёд перед собой – шевелим пальчиками – травка.Изображаем солнышко – разводим прямые руки в стороны – рисуе круг. |
| *Ласточка с весною в сени к нам летит.* | Подъём туловища, взмахи рками – изображаем крылышки. |
| *К нам весна шагает, быстрыми шагами* | Сидя на кровати, ноги широко разведены в стороны – руками шагаем вперёд – назад между ног. |
| *И сугробы тают под её ногами.* | Ноги согнуты в коленях. Наклоны согнутыми коленями влево-вправо. |
| *Скачут побегайчики, солнечные зайчики.* |  Сидя на кровати, ноги вытянуты вперёд, вместе. Хлопки руками по ногам вниз-вверх. |
| *Мы зовём их, не идут,* *были тут и нет их тут.* | Ноги «султанчиком», руки за головой.Повороты туловища влево-вправо. |
| *С крыши капает капель,**Динь дилень, динь-дилень.* | Ноги вверх, руки вытянуты вверх перед собой.Кистями рук и стопой ног выполняем движение вверх-вниз. |
| *Выглянул подснежник в полутьме ночной.**Маленький разведчик посланный весной.* | Расслабление – поднимаем тихо руки вверх и опускаем вниз, изображаем растущий цветок.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ХЛОПАЙ»**

|  |  |
| --- | --- |
| *Пусть стоят на месте ножки,**Да-да-да, да-да-да.* | Лёжа на кровати, Ноги согнуты в коленях. |
| *Только хлопаю ладошки.**Да-да-да, да-да-да.* | Хлопки по коленочкам. |
| *А сейчас мы будем хлопать-**Хлоп-хлоп-хлоп, хлоп-хлоп-хлоп.* | Хлопки в ладоши перед собой вверху, прямыми руками |
| *А теперь скорей похлопай**У себя над головой.* | Прямыми руками хлопаем над головой. |
| *На коленочки встаём,**За спиной в ладоши бьём.* |  Хлопаем в ладоши за спиной, стоя на коленях. |
| *Выше, выше будем хлопать,**Выше руки поднимай.* | Постепенно поднимаем руки вверх и хлопаем в ладоши, приподнимая туловище. |
| *Ниже, ниже будем хлопать**Ниже руки опускай.* | Хлопая, опускаем тихо руки вниз, опускаем туловище в исходное положение. |
| *Хлопай дружно возле ушка,**Впереди, и за спиной.* | Хлопки возле ушек впереди, за спиной. |
| *Легли дружно на подушку**И хлопки наперебой.* | Лёжа, хлопаем под коленом, впереди, сбоку, в разные стороны. |
| *А теперь качать руками,**Можно целых пять минут.* | Раскачивание руками влево-вправо. |
| *Отдыхайте, дети, с нами,**Ручки тоже отдохнут.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«МЫ ТАНЦУЕМ»**

|  |
| --- |
| В сказочном дворце, на высоком крыльце,Звучит грозный указ, добрым молодцам наказ.«Кто сумеет станцевать, так, как гусли нам велят,Тот и будет помогать, нашим царством управлять.Гусли, гусли – самогуды, распевают песни всюду.Раз готовы вы, друзья, танцевать нам всем пора.Вот и музыка звучит, стройно весь народ лежит.Начинаем танцевать, в танце тело узнавать. **Включается русская народная мелодия – фоном.** |
| *Поздоровались с друзьями,* *Головою покачали.**Влево, вправо повернулись**И друг другу улыбнулись.**Ухом тянемся к плечу,**Быть здоровым я хочу.* | - выполняем упражнение руками – здороваемся, одна рука с другой.- качаем головой влево, вправо, вперёд, назад.- сидя на кровати, ноги «султанчиком», повороты туловища влево, вправо.- улыбаемся соседям по кроватям.- наклоны головы в правому, левому плечу – стараемся дотянуться ухом до плеча.-хлопаем в ладоши. |
| *Щёки, носик в пляс пошли,**Брови нежно подними.**Губы вытянулись в трубку,**Потанцуй ещё минутку.* | - сидя на кровати, выполняем упражнения частями лица по стихотворению.- корчим рожицы. |
| *Ой, пустились плечи в пляс,**Веселей, ещё хоть раз.**Пальцы, локти скачут вместе,**А народ стоит на месте.**Пляска стала затухать,**Все ложимся на кровать.* | - движения плечами вверх, вниз, круговые движения.- произвольные движения пальцами рук и локтями.- замираем.- движения становятся медленнее- опускаемся на кровать тихонечко. |
| *Под весёлые напевы**Повернёмся вправо, влево.**Туловище просыпается,**Наше тело разминается.* | - упражнение: «Солдатик», перевороты туловища со спины на животик и обратно.  |
| *Ноги стали просыпаться,**Просыпаться, подниматься.**Пальцы, пятки и колени,**Заплясали как хотели.* | - произвольные движения ногами, пальцами ног, пяточками, коленками и т.д. |
| *Вот прогнулась наша спинка,**Наше тело стало рыбкой.**Рыбка по реке гуляет,**Всё ныряет и ныряет.* | - раскачивание туловища на животе, спинка прогнута, руки в замочек за спинкой, ноги вытянуты и подняты вверх. |
| *На спинку снова повернулись,**Колобком все обернулись.**Ты пекись, пекись, дружок.**Будет славный пирожок.**Помассируем пока,**Позвоночник и бока.* | - сгруппировались в комочек, обхватив колени руками, голова прижата к коленям.Качаемся на спинке вперёд, назад, влево, вправо. |
| *А теперь все отдыхаем,**Отдыхаем и мечтаем.**О волшебных берегах,**О невиданных краях.**Наше тело расслабляется,**Позвоночник выпрямляется.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ВЕСЁЛАЯ, ЗАДОРНАЯ» -** ПОД РУССКУЮ НАРОДНУЮ МЕЛОДИЮ.

|  |
| --- |
| * На вступление дети просыпаются, потягиваются в кроватках.
* Повороты головы влево-вправо, наклоны вперёд-назад.
* Руки вытянуты вперёд, работаем кистями рук – круговые движения.
* Поднимаем ножки, играем стопами ног.
* Хлопки в ладоши.
* Сидя на кровати, руки «полочкой», поднимаем вперёд, над головой, вперёд, вниз.
* Повороты туловища влево-вправо.
* Руки к плечам, круговые движения локтями вперёд-назад, вверх-вниз.
* Сидя, упор сзади, ноги подняты вверх. Играем ножками под музыку произвольно.
* Сидя на коленях, руки подняты вверх, резкие наклоны рук влево-вправо.
* ---------------------, упражнение согнутыми руками «моторчик».
 |
| *На кровати я лежу,**Прямо в потолок гляжу.**Лежат ровно пяточки, плечики, лопаточки.**Спинка ровная, прямая.* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |

**«ВЕСЁЛЫЕ ПУТЕШЕСТВЕННИКИ»**

**под песню: «Мы едем, едем, едем…»**

|  |  |
| --- | --- |
| *«ВЕЛОСИПЕДИСТЫ»* | УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ РУК И НОГ – ВЕЛОСИПЕД, лёжа на кровати, руками рулим, ногами крутим педали. |
| *«ПО ДОРОГЕ».* | Шагаем согнутыми ногами в коленях по кровати вперёд, назад.Работаем согнутыми руками, они тоже шагают. |
| *« В ЛОДКЕ»* | Ноги согнуты в коленях. Приподнимаем туловище вперёд, изображаем как работаем вёслами – вперёд, назад. |
| *«НА САМОЛЁТЕ»* | Стоя на коленях, руки в стороны. Повороты туловища влево-вправо, и наклоны. |
| *«ПАРАШЮТИСТЫ»* |  Сидя на пятках, руки поднимаем над головой, соединяем в виде круга и приподнимаемся. Возвращаемся в и.п. |
| *«СКАЛОЛАЗЫ»* | Стоя на четвереньках, ползём в гору, руками шагаем вперёд, назад. |
| *«ПОЕЗД»* | Сидя, ноги согнуты в коленях, руки в локтях.Двигаемся по кровати на ягодицах, руками вперёд-назад. |
| *«МАШИНА»* | Сидя, ноги прямые, руками держим «руль», рулим вперёд, назад, воево, вправо. |
| *«ПРИЕХАЛИ ДОМОЙ»* | Расслабление.Восстановление дыхания. |
| * Самомассаж:
* Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и осанки:

«Дорожка здоровья». |