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». | |