**МБДОУ № 21**

**КОМПЛЕКСЫ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ**

**ПОСЛЕ СНА.**

**Подготовила воспитатель старшей группы:**

**Садова Екатерина Руслановна**

***Цель:*** Развитие  физических, коммуникативные качеств, укрепления здоровья детей, приобщению их к здоровому образу жизни.

***Задачи:***

***Оздоровительные задачи:***

Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей;

Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к заболеваниям средствами движения, дыхательных упражнений, самомассажа ;

Формирование правильной осанки, укрепления свода стопы, гигиенических навыков.

***Воспитательные задачи:***

Воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх.

***Ожидаемые результаты:***

Повышение уровня физической подготовленности, развития физических и  коммуникативных качеств у детей  имевших низкий уровень их развития;

Стабилизация эмоционального фона у детей;

Снижение заболеваемости;

Потребность в ведении здорового образа жизни.

Содействовать снижения утомляемости и повышению концентрации внимания.

Способствовать повышению иммунитета.

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 1**

**старшая группа**

***Цель:***поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику предупреждения плоскостопия, укрепить дыхательную мусклатуру.

***Оборудование:***МР3 - плеер, аудио запись со спокойной музыкой, «дорожка здоровья»

***Гимнастика пробуждения в постели***

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.  
2. И.п.: лёжа 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 (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 - выдох.  
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.  
Длительность 2-3мин.

***Профилактика плоскостопия*.**Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам).

Длительность 2-3мин.

***Массаж спины***

Дождик бегает по крыше - *Встать друг за другом «паровозиком»,*

Бом! Бом! Бом! *и похлопывать друг друга по спине*весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- *Постукивание пальчиками*

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте - *Поколачивание кулачками*

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте - Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше - *Поглаживание* *ладошками.*Бом! Бом! Бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом! Длительность 2-3мин.

***Дыхательная гимнастика.***

1.«Погладим носик». И. п. - стоя, ноги вместе. Погладить нос руками

(боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

2.«Подыши одной ноздрёй». И. п. - стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй. (10 сек. каждой ноздрёй)

3. «Погреемся». И. п. - стоя, ноги вместе, руки в стороны. Ребёнок быстро скрещивает руки перед грудью, хлопает ладонями по плечам, произнося «у-х-х! у-х-х!».Возвращается в и. п.

4. «Великан и карлик». И. п. - стоять ноги вместе, руки внизу. Поднять руки вверх, потянуться, сделать глубокий вдох. Опустить туловище вперёд-вниз, опустить руки.

Длительность 3-4мин.

***Водные процедуры***- обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея).

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 2**

**старшая группа**

***Цель:***поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику предупреждения плоскостопия, укрепить дыхательную мускулатуру.

***Оборудование:*** МР3 - плеер, аудио запись со спокойной музыкой, коврик с пуговицами.

***Гимнастика пробуждения в постели.***

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.  
2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.  
3. И.п.: лёжа 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.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо, вернуться в и.п.  
5. И.п.: лёжа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги, лёжа на кровати, держать, и.п.  
6. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.  
Длительность 2-3мин.

***Профилактика плоскостопия*.**И.п. - стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали).  
Корригирующая ходьба по коврику с пуговицами.

Длительность 2-3мин.

***Профилактика нарушений осанки***

Дети весело идут, они обручи несут *(идти друг за другом, держа на плече обруч)*

Стали обруч поднимать, стали обруч опускать *(поднять обруч вверх и* *опустить вниз)*

Вот в окошко посмотрели,

И все дружненько присели (*присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)*

Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (*наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)*

Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем *(продеть обруч сверху вниз)*

Ручками его возьмём, ножками перешагнём*(держа руки рядом, взять обруч* *двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)*

Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (*прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него).*

Длительность 2-3мин.

***Дыхательная гимнастика «Веселый мячик»***

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х".

Длительность 1-2мин.

***Водные процедуры -***обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея).

Ребёнок должен намочить правую ладошку, левой руки, сказать «раз». То же проделать

правой рукой, сказать «два».

Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз». Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 3**

**старшая группа**

***Цель:*** помочь детям проснуться с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; укрепить дыхательную мускулатуру; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

***Оборудование:*** МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

***Гимнастика пробуждения в постели***

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.  
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.  
3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от кровати, и.п., поворот туловища влево, и.п.  
4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох,  
5. И.п.: сидя, по-турецки, 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.

Длительность 2-3мин.  
***Профилактика плоскостопия***

1.Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

2. И.п.- сидя на стульчиках. *«Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах

3. И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками.

4. И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

5.И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

***Самомассаж стоп***

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая «щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги. Длительность 2-3мин.

***Дыхательная гимнастика***

Оздоровительные упражнения для горла.  
1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.  
2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар».

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать.

5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.  
6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы». Длительность 2-3мин.  
***Водные процедуры -*** обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея).

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 4**

**старшая группа**

***Цель:***поднять настроение и мышечный тонус детей, обеспечить профилактику предупреждения плоскостопия, формирование правильной осанки, укрепить дыхательную мускулатуру.

***Оборудование:*** МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

***Гимнастика пробуждения в постели.***

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги, и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
2. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».  
4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками.

5. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу.

6. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук.  
Длительность 2-3мин.

***Профилактика плоскостопия***

1. «Тропинка». По команде воспитателя *«тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз.

2. «Кочка».  Дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово «кочки», дети приседают, положив руки на голову.

3. Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить.

4. «Весёлые ножки»: выставить правую ногу вперед на пятку, затем на носок (то же самое левой ногой).

Длительность 2-3мин.

***Профилактика нарушений осанки*«*Солдатик».***

И. п. - о. с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки) . Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе,

сохраняя правильную осанку.

Длительность 2-3мин.

***Дыхательная гимнастика.***

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно через каждую половинку носа.  
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.  
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос .  
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м»

Длительность 3-4мин.

***Водные процедуры -*** обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея).

**КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА № 5**

**старшая группа**

***Цель:***помочь детям проснуться с помощью физических упражнений, устранить сонливость и вялость; развитие у детей мотивации к сохранению и укреплению здоровья; укрепить дыхательную мускулатуру; формирование правильной осанки, предупреждение плоскостопия.

***Оборудование:*** МР3 - плеер, аудиозапись со спокойной музыкой, «дорожки здоровья».

***Гимнастика пробуждения в постели.***

1. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать  
правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.  
2. И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

3. И.п. – сидя на кровати. Самомассаж головы («помоем голову»). Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Самиры на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»  
Длительность 2-3мин.

***Профилактика нарушений осанки*.**«У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.  
У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):  
Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!  
Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!  
Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).  
Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!  
Длительность 2-3мин.

***Дыхательная гимнастика. «Полет на луну»***

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.  
«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик».

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р».

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у».

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!».

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!».

Длительность 3-4мин.

***Водные процедуры -*** обширное умывание (руки до локтя, лицо, шея).



