Комплексы игровой оздоровительной гимнастики

после дневного сна

для детей старшего дошкольного возраста

**Комплекс №1**

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( *«Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

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

- И.п.- сидя на стульчиках. *« Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).

« 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, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №2**

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- *(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)*

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

*- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

**Комплекс №3**

1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- *(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)*

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- *(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)*

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- *(Бесшумная ходьба на цыпочках)*

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

*- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).*

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

*- (Громко мяукают и убегают на стульчики)*

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

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.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)

« Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! *( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)*

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета ( *поглаживание ладошками)*

4. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)

**Комплекс №4**

1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)

- Потягивание *(«Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети* *стали расти во сне»)*

И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето». *(напряжение и расслабление мышц»)*

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Зима !»* дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя *« тропинка»*, дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы - серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №5**

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- 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)*

4. 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!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №6**

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(*Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):*

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

*(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)*

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

*(Указательными пальцами растирать крылья носа)*

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

*(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)*

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

*(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)*

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

*На деревья посмотри-*

*Прилетели снегири*.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

*Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим*

*Раз-два, Раз-два!*

*Будут на зиму дрова'*

4. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №7**

1. Гимнастика в постели (2-Змин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.)

*(делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):*

- Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №8**

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

*Ест зелёную траву.*

*Только скажешь ему: «Но!»*

*Понесётся он легко. (Конь)*

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуру.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №9**

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, опустить.( то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (*Ходьба на носках, подняв руки вверх)*

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (*ходьба с высоким подъёмом колена)*

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (*Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)*

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (*Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)*

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть. (*Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)*

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (*Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)*

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Литература:

1. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - С-Петербург: Детство- пресс, 2005.

2. Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников.- Москва: Просвещение, 2006 .

3.Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок.- Москва: АНМИ, 1998.

4. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. – Дошкольное воспитание. 2007