**Комплексы бодрящей гимнастики для старшей и подготовительной группы**

Основная **цель**гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста– поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики в старшей и подготовительной к школе группе несколько отличается от других возрастных категорий дошкольного детства, тем что меняется содержания этапов, добавляются новые части данной гимнастики.Длительность такой гимнастики составляет 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по «тропе здоровья» (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обтиранием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.   
  
*Схема проведения гимнастики после дневного сна у детей старшего дошкольного возраста.*  
1. Гимнастика в постели.   
2. Ходьба по «тропе здоровья».   
3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.   
4. Массаж махровой рукавицей.   
5. Дыхательная гимнастика.   
6. Упражнения для глаз.

**Комплекс № 1 бодрящейгимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1.1 Потягивание. 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.  «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).  1.2 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!». | повтор 3 раза. | Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.  Выполняем имитационные движения, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Носки от пола не отрывать. |
| ***3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.*** «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка , руки за спину, сцеплены в замок.  У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):  Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).  Раз, два, 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) | 3 мин. | Дыхание произвольное.  Спина прямая. |
| 1. ***Массаж махровой рукавицей.***   Пять пальцев на руке своей Назвать по имени сумей. Первый палец – боковой, Называется Большой. Пальчик второй – Указчик старательный, Не зря называют его Указательный. Третий твой пальчик Как раз посредине, Поэтому Средний дано ему имя. Палец четвертый зовут Безымянный, Неповоротливый он и упрямый. Совсем как в семье, Братец младший – любимчик. По счету он пятый, Зовется Мизинчик.                                   Л. Хереско | 2 мин. |  |
| ***5. Дыхательная гимнастика. «Ушки»*** | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.***Комплекс № 1. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 2 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1. 1 «Потягивание». 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.  1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).  1.3 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!» | Повторить  3-4 раза.  Повторить  3-4 раза.  30-40 с | Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.  Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Носки от пола не отрывать. |
| ***3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***  Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не скуки.  Приседание с хлопками:  Вниз – хлопок и вверх хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем – будет прок.  Крутим – вертим головою,  Разминаем шею. Стой! | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Медленные, плавные повороты головы. |
| ***4. Массаж махровой рукавицей.*** Массаж махровой рукавицей. | 2 мин. | Поглаживание стоп. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Повороты» | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 2. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора. Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 3 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1. 1 На вдохе левая нога тянется пяткой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".  Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".  1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. | Повторить по 2 раза на каждую ногу.  1 мин. | Упражнение выполняем, медленно плавно.  Выполняем имитационные движения замешивания теста, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».***  Корригирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»  Ходьба в полу приседе, руки на поясе.  Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,  Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.  Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.  Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.  Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,  Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,  С настоящей гривой. Вот какой красивый! | 3 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Носки от пола не отрывать.  Имитируем ходьбу животных не выворачивая при этом стопу. |
| 1. ***Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***   Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не скуки.  Приседание с хлопками:  Вниз – хлопок и вверх хлопок.  Ноги, руки разминаем,  Точно знаем – будет прок.  Крутим – вертим головою,  Разминаем шею. Стой! | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Медленные, плавные повороты головы. |
| ***4. Массаж махровой рукавицей.*** Массаж махровой рукавицей. **Граблеобразное круговое растирание ладони одной руки  подушечками пальцев другой руки** Диво дивное – паук, Восемь ног и восемь рук. Если надо наутек, Выручают восемь ног. Сеть плести за кругом круг Выручают восемь рук.                                  В. Суслов | 2 мин. | Разогрев ладоней рук, затем переходим к, поглаживание стоп и их растирание. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Ладошки». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 3 | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 4 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1.1 На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед , а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".  Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".  1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. | Повторить по 2 раза на каждую ногу.  1 мин. | Упражнение выполняем, медленно плавно.  Выполняем имитационные движения замешивания теста, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»  Ходьба в полу приседе, руки на поясе.  Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,  Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.  Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.  Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.  Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,  Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,  С настоящей гривой. Вот какой красивый! | 3 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Носки от пола не отрывать.  Имитируем ходьбу животных не выворачивая при этом стопу. |
| ***3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.*** На разминку становись! Вправо – влево повернись  Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай,  Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.  А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.  Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела. | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Медленные, плавные повороты головы. |
| 1. ***Массаж махровой рукавицей.***   Массаж махровой рукавицей. **Прямолинейное растирание ладонями друг друга,** Чьи руки зимою всех рук горячей? Они не у тех, кто сидел у печей, А только у тех, а только у тех, Кто крепко сжимал обжигающий снег, И крепости строил на снежной горе, И снежную бабу лепил во дворе.                                                В. Берестов | 2 мин. | Разогреваем руки путем сжатия и разжатье кистей рук. Поглаживание стоп и их растирание. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Малый маятник». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 4. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора. Спина прямая. Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 5 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1. 1 Потягивание. 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.  1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.  1.3 Самомассаж головы («помоем голову»).  И.П. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!». | Повторить  3-4 раза.  Повторить  3-4 раза.  30-40 с | Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.  Во время выполнения стараемся полностью расслабиться.  Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Носки от пола не отрывать. Прорабатываем ступнями ног, каждый участок «дорожки здоровья». |
| ***3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.*** На разминку становись! Вправо – влево повернись  Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай,  Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.  А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.  Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела. | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение сигнала. |
| 1. ***Массаж махровой рукавицей.***   Массаж махровой рукавицей. **Для рук и ног**  (И . П .— сед на стуле).  Я в ладоши хлопаю  И ногами топаю.  Ручки разотру,  Тепло сохраню.  Ладошки, ладошки,  Утюжки-недодержки.  Вы погладьте ручки,  Чтоб играли лучше.  Вы погладьте ножки,  Чтобы бегали по дорожке.  **Зигзагообразное поглаживание** Дунул ветер на березку, разлохматил ей прическу. Ветер очень торопился, улетел, не извинился.                                                М. Пляцковский | 2 мин. | Хлопают в ладоши. Топают ногами. Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки поглаживание предплечья и плеча.  Поглаживание голени и бедра ладонями обеих рук |
| 1. ***Дыхательная гимнастика.***    Дыхательное упражнение «Кошка». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 5. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 6 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1.1  «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.  «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.  «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.  1.2 Массаж.  И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.  \* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).  \* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").  \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.  Массаж головы.  \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.  \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.  \* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.  \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок». | Повторить  3-4 раза.  Повторить  3-4 раза.  4 минуты | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.  Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»  Ходьба в полу приседе, руки на поясе.  Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук,  Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.  Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет.  Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.  Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет,  Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.  Ходьба с высоким подниманием колен.  Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой,  С настоящей гривой. Вот какой красивый! | 3 мин. | Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания. |
| 1. ***Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***   Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.  Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шеей, это мы легко умеем.  А теперь мы приседаем и колени разминаем.  Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение сигнала. |
| 1. ***Массаж махровой рукавицей.***   Массаж махровой рукавицей. **Для стоп, голени, бедер**  **Речитатив:**  Трем рукой-мочалочкой  Вверх-вниз, вверх-вниз,  Пятки и носочки  Вверх-вниз, вверх-вниз,  Ножку доколеночка  Вверх-вниз, вверх-вниз.  Мы помоем чистенько —  Вверх-вниз, вверх-вниз,  А бедро разотрем  Вверх-вниз, вверх-вниз  И гулять пойдем  Вверх-вниз, вверх-вниз. | 2 мин. | Поглаживание и растирание ступни, голени и бедра в положении сидя |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Обними плечи». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 6. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 7 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.  «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.  1.2 Массаж.  И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.  \* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).  \* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").  \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.  Массаж головы.  \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.  \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.  \* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.  \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок». | Повторить  3-4 раза.  Повторить  3-4 раза.  4 минуты | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.  Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания. |
| ***3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***  Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.  Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шеей, это мы легко умеем.  А теперь мы приседаем и колени разминаем.  Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем! | повторить 3 раза | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение сигнала. |
| 1. ***Массаж махровой рукавицей.***   Массаж махровой рукавицей.  Пальчики на ножках  (Выкручивание правой рукой левого пальчика и наоборот)  Как на ладошках.  Я их смело покручу  И шагать начну.  Разведу вперед—назад  (Один пальчик тянут руками на себя, другой — от себя.Сжимание ладонями пальцев ног)   И сожму руками.  Здравствуйте, пальчики!  Гномики лесные,  Здравствуйте, пальчики!  Игрушки заводные. | 1 мин. | Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Насос». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 7. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 8 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.*** 1. 1 Потягивание. 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.  1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.  1.3 Самомассаж головы («помоем голову»).  И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, 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 Кати 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!». | Повторить  3-4 раза.  Повторить 2 раза.  4 минуты | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  Самостоятельное выполнение элементов.Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.  Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».***Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»),), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания. |
| ***3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***   «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка , руки за спину, сцеплены в замок.  У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):  Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).  Раз, два, 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) | 1,5 минуты | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение инструкций. |
| ***4. Массаж махровой рукавицей.*Пиление (продольное и поперечное) ладони ребром ладони противоположной руки** Пилит, пилит пила, И жужжит, как пчела, И визжит, и поет, Соням спать не дает.                                  В. Сокол **«Намыливание» рук** Не секрет для нас с тобой, Каждый знает это – Руки мой перед едой И после туалета. Массаж махровой рукавицей. | 1 мин. | Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.  Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Большой маятник». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 8. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 9 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.***  1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.  1.2 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.  1.3 Массаж.  И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.  \* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).  \* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).  \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.  Массаж головы.  \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.  \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.  \* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.  \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок». | Повторить  3-4 раза.  Повторить 2 раза.  4 минуты | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  Самостоятельное выполнение элементов. Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.  Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания. |
| ***3.Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.***  На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз.  Надо ножками потопать и ладошками похлопать.  А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.  Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем.  Мы выходим из речушки направляемся к опушке. | 1,5 минуты | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение инструкций. |
| ***3.Массаж махровой рукавицей.***  **Круговое разминание ладони подушечкой большого пальца противоположной руки** Толстушка-ползушка, Дом-завитушка, Ползи по дорожке, Ползи по ладошке, Ползи, не спеши. Рога покажи.Массаж махровой рукавицей. | 1 мин. | Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.  Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение. |
| 1. ***Дыхательная гимнастика.***   Дыхательное упражнение «Задуй свечку», «Полное дыхание». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Стрельникова. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 7. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |

**Комплекс № 10 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Упражнения.** | **Дозировка.** | **Организационно - методические указания.** |
| ***1. Гимнастика в постели.***  1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.  1.2 «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.  1.3 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.  1.4 Массаж.  И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.  \* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).  \* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).  \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.  Массаж головы.  \* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.  \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.  \* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегает» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.  \* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок». | Повторить  3-4 раза.  Повторить 2 раза. Повторить 2 раза.  4 минуты | При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.  Самостоятельное выполнение элементов. Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.  Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа. |
| ***2. Ходьба по «тропе здоровья».*** Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»). | 3 мин. | Прорабатываем все элементы ходьбы, под четкие указания. |
| ***3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.*** На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз.  Надо ножками потопать и ладошками похлопать.  А теперь представим лето. Речка солнышком согрета.  Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем.  Мы выходим из речушки направляемся к опушке. | 1,5 минуты | Дыхание произвольное.  Плечи развернутые.  Спина прямая.  Четкое выполнение инструкций. |
| ***4. Массаж махровой рукавицей.*Пунктированние пальцами (игра на пианино)** Кто там топает по крыше? Кап-кап-кап. Чьи шаги всю ночь я слышу? Кап-кап-кап. Я усну теперь едва ли. Кап-кап-кап. Может, кошек подковали? Кап-кап-кап.                                 Ж. Давитьянц Массаж махровой рукавицей. | 2 минуты мин. | Растирание ладоней. Ладонью противоположной руки осуществляем предложенные движения.  Поглаживание стоп от пятки к носку под стихотворение. |
| ***5. Дыхательная гимнастика.*** Дыхательное упражнение «Елочка растет», «Зайчик». | 1 мин. | Спина прямая. Глаза смотрят вперед. Руки опущены. Смотреть Дыхательные упражнения  в картотеке по методике Б. С. Толкачева. |
| ***6. Упражнения для глаз.*** Упражнения для глаз. Комплекс № 9. | 1-2 мин. | Не торопясь выполняем указания инструктора.  Комплекс в метод кабинете. |