**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 своейНазвать по имени сумей.Первый палец – боковой,Называется Большой.Пальчик второй –Указчик старательный,Не зря называют его Указательный.Третий твой пальчикКак 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 кругВыручают 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-мочалочкойВверх-вниз, вверх-вниз,Пятки и носочкиВверх-вниз, вверх-вниз,Ножку доколеночкаВверх-вниз, вверх-вниз.Мы помоем чистенько —Вверх-вниз, вверх-вниз,А бедро разотремВверх-вниз, вверх-внизИ гулять пойдемВверх-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 ладонипротивоположной 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 едойИ 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 пальцапротивоположной 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. ДавитьянцМассаж 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. |