

## **Комплекс гимнастики после сна для детей 5-7 лет**

### **Комплекс №1 (Сентябрь)**

#### 1. Гимнастика в постели

- «Разбудим глазки»

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

- «Потягушки»

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

- «Посмотри на дружочка»

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. Те же движения проделать с левой стороной.

- «Сильные ножки»

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

#### 2. Профилактика плоскостопия

Сидя на стульчиках, выполняются следующие упражнения:

- Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально подгибают пальчики вовнутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой увеличения.

- Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

- Еще одно из упражнений, входящих в комплекс против плоскостопия, заключается в том, что ребенок должен поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

### **Комплекс №2 (Октябрь)**

#### 1. Гимнастика в постели

- «Потягушки»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п.

- «Горка»

И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

- «Лодочка»

И.п.: лежа на животе, руки вверх. Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

- «Волна».

И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

2. Возле кровати

- «Мячик»

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

3. Дыхательное упражнение

- «Послушаем свое дыхание».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

4. Ходьба по дорожке ребристой.

### **Комплекс №3 (Ноябрь)**

1. В постели

- «Поднятие ног»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

- «Велосипед»

И.п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

- «Веревочка»

И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

- «Йога»

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

## 2. Воле кровати

- «Запускаем двигатель»

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-рр-». Повт.4-6раз.

- «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». Повтор - 4-6раз.

- «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». Повтор – 4-6 раз.

## 3. Дыхательное упражнение

- «Вдохнем свежий воздух на Земле»

И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

## 4. Ходьба по гимнастической дорожке.

### **Комплекс №4 (Декабрь)**

#### 1. Гимнастика пробуждения в постели

- «Следуй за голосом»

И.п. - Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

И.п. - Пошевелите пальцами рук и ног.

И.п. - Сожмите пальцами в кулаки.

И.п. - Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

И.п. - Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

И.п. - Опустите руки.

И.п. - Разотрите ладони до появления тепла.

И.п. - «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

И.п. - Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

И.п. - Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

И.п. - Потяните две ноги вместе.

И.п. - Прогнитесь.

И.п. - Сели.

И.п. - Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

И.п. - Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

2. Профилактика плоскостопия.

- Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

3. Профилактика нарушений осанки.

- Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

4. Дыхательная гимнастика.

- Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

- Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
- Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
- Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

### **Комплекс №5 (Январь)**

#### 1. Гимнастика в постели

- «Щенки резвятся»

И.п. –лежа на спине. - Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох. Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой. Руки вверх, перекачивание на правый бок, затем — на левый.

- «Котята резвятся»

И.п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину. На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же проделась с левой рукой.

- «Рыбки резвятся»

На животе: «плаваем». Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

- «Детки резвятся»

Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох. Руки за головой: «Велосипед». Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях. Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь. Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой. Руки под головой, сделать круг прямой правой ногой, то же левой. Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

#### 2. Профилактика плоскостопия

- Упражнения выполняются стоя у стульчиков или у кроватей

И.п. - Приподнимаемся на носочках. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд. Приседаем, не отрывая от пола пятки. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

### **Комплекс №6 (Февраль)**

1. Массаж ног
  - «Массажи́рование»

И.п. - сидя по-турецки. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

2. Профилактика нарушений осанки
  - Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

3. Дыхательная гимнастика

- «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

- «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-ар». Повтор 5-6 раз.

- «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

- Игра «Король ветров». Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарики: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

### **Комплекс №7 (Март)**

#### 1. Гимнастика в постели

- «Кошечки»

Кошечка проснулась, Легко потянулась, Легкое потягивание. Раскинула лапки, выпустила коготки Расслабление, напрячь пальцы. В комочек собралась, Выпустила коготки, Небольшое напряжение. И снова разлеглась. Полное расслабление. Кошечка задними лапками Легонько пошевелила, Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься. Расслабила лапки. Расслабиться. Кошечка замерла – Услышала мышку, Общее напряжение. И снова легла – вышла ошибка. Общее расслабление. Кошечки, проверьте свои хвостики, Поиграйте, кошечки, хвостиком. Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. Пригибание спины с продвижением вперед. Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть. Общее потягивание

#### 2. Дыхательное упражнение

- «Лес шумит»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

3. Ходьба по гимнастической дорожке.

### **Комплекс №8 (Апрель)**

1. Гимнастика в постели

• «Часики»

И.п. - Спят все, даже часики спят. Заведем часики: Тик-так – идут часики. Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается. Тик -так – идут часики – Движения руками в стороны в медленном темне с постепенным ускорением. Остановились часики. Расслабление рук. Тик -так – идут часики – Движения в стороны головой. Остановились часики. Общее расслабление. Тик-так – идут часики. Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами). Остановились часики, Общее расслабление. Тик-так – идут часики. Движения животом (кто как может). Остановились часики. Общее расслабление. Отремнтируем часики: Чик-чик. Движения руками (имитация). Пошли часики и больше не останавливаются Дети встают.

2. Дыхательное упражнение

• «Свеча»

И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

### **Комплекс №9 (Май)**

1. Гимнастика в постели

• «Потягивание»

И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянuty. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а». Правая нога тянется



пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а». Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

## 2. Профилактика плоскостопия

- «Ножки-пальчики»

И.п. – стоя возле кровати. «Сокращение» стоп. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног. Сведение и разведение пяток, стоя на носках. Приседание на носки. Хождение босиком по ребристой доске.

## 3. Массаж рук

- «Моем руки»

И.п. - «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

## Комплекс №10 (Июнь)

### 1. Гимнастика в постели

- «Поиграем»

И.п. - Ребятки, просыпайтесь!

Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь!

Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шагком.

А потом, шире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как Цапелька шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.

Мячик прыгал высоко – высоко....

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись. (выполняем движения на каждую строчку стихотворения)

## 2. Профилактика плоскостопия

### • «Эстафета с палочкой»

И.п. - Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

## 3. Массаж рук

### • «Большие санки»

И.п.: кисть с прямыми пальцами и ладонью вниз и предплечье левой руки расположите на колене. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у основания пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями, смещая кожу на 1 см вперед-назад, продвигайтесь к лучезапястному суставу и обратно. То же сделайте для правой руки. Не забываем проговаривать стихотворение:

Большие санки,

Что есть силы,

Тянет в гору кот Василий.

Нагрузил их

Рыбой, мясом,

Маслом, творогом и квасом.

Из магазина

В санках кот

Продукты для котят везет.

### **Комплекс №11 (Июль)**

1. Гимнастика в постели

- «Спят рыбки»

И.п. – на спине, пошевелили тихонько правым плавничком, пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой. И.п. - левым плавничком, пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой. И.п. - отдыхают плавнички. Расслабление. Поиграем плавничком на спинке. Лежа на животе, движения спиной влево – вправо. Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик) Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой. Общее поглаживание. Потянемся – Потягивание. Проснулись рыбки. Подъем

2. Возле кровати

- «Рыбки резвятся»

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

3. Дыхательное упражнение

- «Послушаем дыхание моря»

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

4. Ходьба по дорожке «Здоровья».

### **Комплекс №12 (Август)**

1. Гимнастика в постели

- «Объявляется подъем»

И.п. - Сон закончился – встаем! Но не сразу. Сначала руки, проснулись, потянулись. Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны. Выпрямляются ножки, Поплясали немножко. Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати. На живот перевернемся, Прогнемся. Упражнение «Колечко». А потом на спину снова, вот уж мостики

готовы. Упражнение «Мостик». Немножко поедем мы на велосипеде. Голову приподнимаем. Лежать больные не желаем.

2. Возле кровати

- «Мячик»

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

3. Дыхательное упражнение

- Послушаем свое дыхание

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

4. Ходьба по дорожке «Здоровья».