Оздоровительная гимнастика после дневного сна.

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 растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. (3-4раз)

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. 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!

Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!

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

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. 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. 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. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Массаж спины

Дождик бегаёт 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 бегаёт по крыше- *Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!*

3. 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 крикает, зовёт всех утят с собою,
(*Поглаживать шею ладонями сверху вниз*)
- А за ними кот идёт, словно к водоюю.
(*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. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,
- Кати по снегу свой снежок
(*Показать, как летят снежки*)
- Он превратится в толстый ком.
(*Показать руками перед собой большой ком*)
- И станет ком Снеговиком.
(*Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться*)
- Его улыбка так светла (улыбаться)
- Два глаза., шляпа., нос... метла...
(*Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»)*)
- Но солнце припечёт слегка-
Увы, и нет Снеговика.
(*Развести руки в стороны*)

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

Комплекс №7

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- 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. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)
- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)
- Справа берёзка в шубке стоит (*Руки отвести вправо и посмотреть на неё*). - Слева ёлка на нас глядит (*Отвести руку влево и проследить за ней взглядом*) - Снежинки в небе кружатся, (*Дважды « фонарики» и посмотреть вверх*) - На землю красиво ложатся.(*Кружась, присесть*). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал

(Прыжки на 2-х ногах на месте). -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!(Руки на поясе, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (*Имитировать сон*) - Прилетают снегири, ух, красивые, они!(Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (*Развести руки в стороны*) - Вот только холодно зимой(*Обхватить руками плечи*)

3. 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.

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.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (*Ходьба на месте*)

По мосту лошадка мчится (*Прямой галоп*)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

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, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

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