

**Примерная схема
проведения оздоровительной гимнастики
после дневного сна:**

1. гимнастика в постели,
2. упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки,
3. дыхательная гимнастика,
4. индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа.



МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

- Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает.
- Гимнастика в постели (2-3 минуты) может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики.
Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.
- Затем дети переходят в групповую комнату. Там они выполняют ходьбу (на носках, пятках, с высоким поднятием колен, в полуприседе, в полном приседе, на внешней стороне стопы, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений, но и за осанкой и дыханием детей. Длительность этой части гимнастики 5-7 минут.
- Обязательно должны быть включены упражнения на развитие дыхания.
- Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут (для старших дошкольников).

Таким образом, такая форма двигательной активности помогает ребенку быстрее войти в активное состояние, вызывает у него положительные эмоции, укрепляет мышечный тонус. В течение года используются разные варианты гимнастики.

Гимнастика после сна

Алгоритм проведения «гимнастики пробуждения» после сна

- **Музыкотерапия с разминкой**
 - разминка в кроватках
 - элементы самомассажа и суставной гимнастики из положения лежа и сидя - 3-4 мин.
- **Дыхательные упражнения «Секреты воздуха»** - 30 сек.
- **Имитационные упражнения разминки для мышц рук и ног, ходьба на месте около кроваток** - 1-2 мин.
- **Бодрящая гимнастика игрового характера, босохождение, ходьба по корригирующим дорожкам, «мокрые дорожки»** - 4-5 мин.
- **Индивидуальные упражнения с простейшими детскими мини-тренажерами, массажерами** - 4-5 мин.
- **Дыхательные упражнения на восстановление дыхания** - 30 сек
- **Фитотерапия**



Комплекс 8. «Лягушки».

В кроватках

«Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортom занимаемся!

Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

П/и «Журавли и лягушки»



Комплекс 13. Разминка в постели.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться; то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

