

Комплекс гимнастики после сна 30.01-10.02

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Делают движения соответствующие тексту.

Вверх мы руки поднимаем, а теперь их опускаем.

Теперь ноги поднимаем, их теперь мы опускаем.

Подняли всё вместе руки, ноги: 1 -2 -3 -4 -5 - опустили их опять. Повторяют 2-3 раза.

2. Игра: "Холодно – тепло". На слово "холодно", дети "сворачиваются в клубок"; на слово "тепло"- дети вытягиваются. Повторяют 2-3 раза.

Профилактика плоскостопия. А теперь наши ножки пошагали к дорожкам. (ходьба на носочках, затем на пятках)

Переходят к ходьбе по дорожкам «здоровья» и по массажным дорожкам.

Профилактика нарушения осанки.

«Снежинки-балеринки».

Дети бегут на месте и кружатся, руки за головой:

Под музыку вьюги

Кружатся подруги,

Кружатся снежинки —

Зимы балеринки.

Устали кружиться (дети приседают).

На землю присели,

Заслушались музыкой

Зимней метели.

Лишь миг отдохнули —

И снова их ветер

Заставил кружиться (руки на пояс повороты влево, вправо)

В веселом балете.

Дыхательные упражнения

1. «Зимний ветер» Дети делают вдох и поют песенки «фа-а» и «фу-у», «ва-а» и «ву-у», делая ударение в конце.

2. «Не боимся мы простуды»

Дети прикладывают кулачки к груди, делают вдох, на выдохе произносят «а-а-а» и стучат кулачками по грудной клетке.

3. «Вдыхаем морозный запах»

Дети прикладывают указательные пальцы к крыльям носа, делают вдох, на выдохе ритмично постукивают пальцами по крыльям носа.

Комплекс гимнастики после сна 13.02-24.02

Гимнастика пробуждения в постели.

Делают движения соответствующие тексту.

Все открыли глазки, мягко потянулись.

Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать,

Продолжаем мы играть.

Ножку согнули и к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке. (руками растирают ножки)

Профилактика плоскостопия.

Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают в рассыпную.

1.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п.

Профилактика нарушения осанки

Скачут, скачут по лесочку Зайки – белые клубочки.

(прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты «лапки»).

Прыг – скок, прыг – скок (прыжки вперед-назад)

Встал зайчонок на пенёк (стать прямо, руки опустить.)

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

Шаг на месте раз-два, раз - два (шагают на месте)

Присели – встали, присели – встали (приседания)

Потянулись (руки вверх)

И нагнулись (наклон вперед, руки на поясе)

А теперь опять дружно все встали в ряд и зашагали как отряд.

Дыхательные упражнения.

1. «Скатились с горки». И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

2. «Ворона». И. п.: о. с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх.

Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

3. «Дровосек». Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на Ширине Плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».