

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Зыковский детский сад»

**Комплексы бодрящей гимнастики после
дневного сна для детей младшего и среднего
дошкольного возраста**

Составила: Потаева Екатерина Юрьевна

2022 г.

Гимнастика после сна

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями.

Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и выполняют физические упражнения вместе с педагогом.

Комплексы бодрящей гимнастики после сна для детей второй младшей группы.

«Медвежонок косолапый» (сентябрь, декабрь, март) – вторая младшая группа

(зарядка выполняется, лежа в кроватях)

Текст	Действия ребенка	дозировка
Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой. А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.	30-40 с
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.	25 с
Глазки сонные протри И головку подними	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок кверху	30 с
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.	30с
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни	45с
Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать	Разминаем подошвы и пальчики ног.	1 мин
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться	

«Солнечные зайчики» (апрель, август)– вторая младшая группа.

Гимнастика после сна с элементами массажа выполняется сидя на кровати, ноги по-турецки.

текст	Действия ребенка	дозировка
Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.	20 с
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.	20 с
Ручки к солнышку протянем С лучиками поиграем	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки	20 с
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица	20 с
Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».	30 с
По лобик у височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленке!	Легко постукиваем кончиками пальцев	30 с
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, хватательные движения	15 с
Но к солнышку лучистому Зайчишки ускакали!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.	20 с

«Мы проснулись» (май, октябрь)– вторая младшая группа.

Выполнять, сидя на кровати, ноги по-турецки. Весь комплекс занимает 3-4 минуты.

текст	действия ребенка
Наконец – то мы проснулись	Протирают глаза кулачками
Сладко, сладко потянулись.	Потягиваются
Чтобы сон ушел, зевнули.	Зевают.
Головой слегка трянули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали.	Поднимают плечи.
Ручками махали.	Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали.	Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали.	Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть!	Похлопать в ладоши.

«Малыши - крепыши» (ноябрь, январь, июль)– вторая младшая группа.

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 3-4 минуты

текст	действия ребенка
Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте.
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямылись.	Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем!	Ходьба на месте.
Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.

«Мы учимся танцевать» (февраль, июнь)– вторая младшая группа.

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения комплекса 3-4 минуты.

текст	действия ребенка
Просыпайтесь, потянитесь, На бок повернитесь. Слегка приподнимитесь, А потом – садитесь	Дети садятся на кровать.
А теперь вставайте. Движение друг за другом начинайте. По кругу шагаем И руки поднимаем (вперед, вверх, в стороны).	Ходьба вокруг себя около кровати.
Затем трусцой передвижение, И дальше легкое кружение.	Бег на месте возле кровати.
Всем продвигаться пора, Поднимитесь на носочки, детвора!	Ходьба между кроватями на носках руки поднять вверх.
Куда хотите, туда и шагайте. Потом на пятках путь продолжайте.	Ходьба между кроватями на пятках руки сомкнуты в замок за головой.
Теперь остановитесь. И вниз наклонитесь. Выпрямляясь, глубоко вздохните, И еще раз повторите.	Наклоны с туловища вперед при глубоком вдохе и выдохе.
Теперь можно приседать, И кружиться, и скакать.	Приседания с отрывом пяток от пола, прыжки на месте.
Затем к танцу приступить. И фигурой удивить.	Под ритмичную музыку выполняют свои танцевальные движения. Замирают.

Комплексы бодрящей гимнастики после сна

для детей средней группы.

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами.

Данные комплексы рассчитаны для детей среднего возраста и используются в течение всего учебного года. Комплексы дублируются по месяцам, другими словами повторяются два или три раза в год. Это необходимо для усвоения детьми предложенных упражнений и создания системы мер по закаливанию малышей для укрепления их иммунной системы. В летний оздоровительный период бодрящая гимнастика после сна и закаливающие процедуры проводится в хорошо проветриваемом помещении группы.

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1 (сентябрь, январь, май)
– средняя группа.**

Выполняется стоя около кроваток. Продолжительность выполнения
комплекса 12 -14 минуты

упражнения	Дози ровк а	Организа ционно- методичес кие рекоменда ции
<p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «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.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p>5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p> <p>II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).</p> <p>1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице выдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.</p> <p>2. «Подыши одной ноздрей».</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2 раза в каждую сторону.</p> <p>2-3 раза каждой ногой</p> <p>. 4-5 раз.</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать ВДОХ и ВЫДОХ.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p>

<p>И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.</p>	7 мин.	
<p>3. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».</p>	5 раз	Носки от пола не отрывать. Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.
<p>5. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону</p>	10 сек каждо й нозд ре й	Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос,
<p>6. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).</p>	4 раза	подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть
<p>III. Закаливающие процедуры. 1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладонку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.</p>	4 раза 2-4 минут ы	вперёд Ноги не сгибать. Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх .

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2 (октябрь, февраль)–
средняя группа.**

упражнения	Дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «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.</p> <p>3. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо-влево.</p> <p>4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p>5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.</p> <p>II. Подвижные игры (в группе).</p> <p>1. «Ровным кругом». Дети, взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом Друг за другом Мы идём за шагом шаг Стой на месте! Сделаем вот так!» С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает воспитатель.</p> <p>2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами.</p> <p>3. «Найди, что спрятано».</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и</p>	<p>6 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>10 сек.</p> <p>4-5 раз.</p> <p>5 раз</p> <p>6 мин.</p> <p>4-5 упражнений</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Носки от пола не отрывать</p> <p>Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.</p> <p>Каждый раз менять пару</p>

<p>массажным коврикам.</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.	<p>3 раза.</p> <p>3 раза.</p>	
---	---------------------------------------	--

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3 (ноябрь, март)– средняя группа.

Упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
<p>I.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их</p> <p>2. «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.</p> <p>3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.</p> <p>4. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой</p>	<p>4 мин. 10 сек</p> <p>4 раза.</p> <p>2 раза в каждую сторону</p> <p>2-3 раза каждой ногой</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p>
<p>II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).</p> <p>1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.</p> <p>2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.</p> <p>3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.</p> <p>4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.</p> <p>5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков).</p>	<p>6-7 мин</p> <p>10 с</p> <p>5 раз</p> <p>5 раз</p> <p>8-10 раз каждой стопой</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С</p> <p>Руки на поясе.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Предмет прижимать плотно к стопе.</p>

<p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.• Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо	2-4 мин	Выполнять произвольно
--	---------	-----------------------

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 4 (декабрь, апрель)–
средняя группа**

упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
<p>I.Разминка в постели:</p> <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. «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.</p> <p>3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p>II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).</p> <p>«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского (если это возможно музыкальное сопровождение)</p> <p>1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу. Руки через стороны вверх, хлопок над голо - вой с полуприседом.</p> <p>2.И.п. – стоя руки на поясе. Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.</p> <p>3. И.п.- стоя руки на поясе Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки к плечам. Движения рук в стороны – к плечам. 5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди.</p> <p>6. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе. Встать на колени, руками</p>	<p>2 мин.</p> <p>10 сек.</p> <p>4 раза.</p> <p>2-3 раза каждой ногой</p> <p>6 мин</p> <p>1 куплет</p> <p>4-6 раз</p> <p>4 раза в каждую сторону</p> <p>2 куплет.</p> <p>6 раз.</p> <p>4 раза каждой ногой</p> <p>Припев.</p> <p>3 куплет.</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза в каждую сторону.</p> <p>Припев</p> <p>2-4 мин</p>	<p>Темп средний.</p> <p>Чередовать вдох и выдох.</p> <p>Спина прямая</p> <p>Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С.</p> <p>Руки прямые. Дыхание произвольное. Спина прямая. Темп средний. Дыхание произвольное</p> <p>Колени не сгибать, спина прямая. Темп средний. Носок тянуть вниз.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Спина прямая.</p>

<p>сделать хлопок над головой. Вернуться в и.п.</p> <p>8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе. Наклоны головы вправо, вернуться в и. п То же влево.</p> <p>9. И.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.</p> <p>III. Закаливающие процедуры:</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2. Обширное умывание: * Намочить обе ладони и умыться лицом. *</p> <p>Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо</p>		<p>Дыхание произвольное.</p>
--	--	------------------------------

Комплекс гимнастики после сна «Жучки» (июнь – средняя группа)

упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. Разминка на ковриках на кроватях группы:</p> <p>1. «Жучки просыпаются». Лежа на коврик: потянулись, на вдохе звук «ж-ж-ж», пятки тянем вперед.</p> <p>2. «Жучки греют лапки». И.п. – лежа на спине. Сгибаем ноги в коленях, руки в локтях. Потрясли руками и ногами, расслабились.</p> <p>3. «Жучки играют» И. п. – лежа на боку. Поднять одновременно правую руку и ногу, затем левую руку и ногу.</p> <p>4. «Жучки на солнышке» И.п. – лежа на животе. Прогнули спину (на вытянутые руки, голову опрокинули назад), легли на живот, расслабились</p> <p>II. Ходьба и бег</p> <p>5. «Жучки полетели». Встают с ковриков. Легкий бег без остановки. Ходьба за главным жуком.</p> <p>6. Упражнение на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот</p> <p>III. Закаливающие процедуры: Воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»(коробка с камушками, босо хождение по мокрым тряпочкам)</p>	<p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>2-3 мин</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p> <p>Чередование вдох и выдох</p>

Комплекс гимнастики после сна «Часики» (июль - средняя группа)

упражнения	дозировка	Организационно-методические указания
<p>I. Разминка около кроватях: Дети встают на коврики у кровати.</p> <p>1. «Заведи часы» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в И.П.</p> <p>2. «Маятник качается». И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (тик-так).</p> <p>3. «Часы сломались» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать</p> <p>II. Ходьба и бег</p> <p>5. «Часики спешат». Поворачиваются друг за другом и выполняют легкий бег без остановки. Ходьба</p> <p>6. Упражнение на дыхание. Вдох через нос, выдох через рот. 2-3 минуты. повторить 3-4</p> <p>III. Закаливающие процедуры: воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»(коробка с камушками, босохождение по траве</p>	<p>повторить 5 раз</p> <p>повторить 8 раз.</p> <p>повторить 5 раз</p> <p>2-3 мин</p> <p>Повторить 3-4 раза</p>	<p>Дыхание произвольное</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p> <p>Чередование вдох и выдох</p>

Комплекс гимнастики после сна «Гимнасты» (август - средняя группа)

упражнения	дозировка	организационно-методические указания
<p>I. Разминка в кроватках: потянулись, руки вверх. При этом глубокий вдох и медленный плавный выдох.</p> <p>II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в спальне на кровати). И. п. – лежа на спине (на кровати)</p> <p>1. Потягивание – левая рука и левая нога и наоборот</p> <p>2. Поглаживание рук – начинаем с внутренней стороны руки.</p> <p>3. Поднять руки и ноги вверх – помахать, опустить, расслабиться.</p> <p>4. И. п. – лежа на спине. Согнуть левую ногу в колене, обхватить руками и попытаться выпрямить ногу, при этом удерживать ее руками. Так же с правой ногой.</p> <p>5. И. п. – лежа на спине. Согнуть ноги в коленях, обхватить руками, голову наклонить к коленям покачаться , расслабиться</p> <p>III. Закаливающие процедуры: 6. Воздушные ванны, ходьба по «дорожке здоровья»</p>	<p>30 с</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 3-4 раза</p> <p>повторить 2-3 раза</p> <p>повторить 3-4 раз</p>	<p>Чередование вдох и выдох</p> <p>Дыхание произвольное</p> <p>Темп средний</p> <p>Четкое выполнение инструкций</p>