

Гимнастика после дневного сна.

С 4 – 15 декабря 2017 года

«Побудка в кровати»

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению.

Реснички поднимаются, глазки открываются.

Вы спокойно отдыхали, сном волшебным крепко спали.

Но уже звенит звоночек, ты вставай скорей дружок.

Одеяло убери и зарядку ты начни.

«Потягивание»

Потягивание лежа на спине. Выполнять произвольно.

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (0,5 мин.)

Руки мы поднимем вверх и потянемся теперь.

Ведь вы спали и росли - во какие молодцы.

«Самомассаж»

Чтобы все мы не болели,

Сделаем массаж умело.

(Дети делают массаж: Поглаживают шею ладонями сверху вниз, указательными пальцами растирают крылья носа, пальцами поглаживает лоб от середины к вискам, раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массируют уши) (0,5 мин.)

«Кошечка»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника. (5-6 раз).

Серенькая кошечка сердиться немножечко,

Мы дадим ей молочка станет ласковой она.

Встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» -спина круглая, голову опустить как можно ниже; «Кошечка ласковая» -прогнуть спину, голову приподнять.

«Клубочек»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, верхних и нижних конечностей, развитие координаций движений. (5-6 раз.)

На полу лежит клубок, нету рук и нету ног.

Я поднять решил клубок, он помчался на утек.

И. п. - Лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 –прижать колени к животу и обхватить их руками. 2 – вернуться в и. п. (4-6 раз)

Встанем у своих кроваток и продолжим мы зарядку.

«Лягушки»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Скачут весело лягушки возле леса на опушке.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгай с пятки на носок. Прыжки на обеих ногах (на носках).

Прыжки с пятки на носок, следить за осанкой.

«Веселая ходьба»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин.)

Мы веселые ребята, любим весело шагать.

Спортом любим заниматься, никогда не унывать.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен. Одна рука вверх, другая вниз (делаем махи руками).

Упражнение на дыхание «Хохотушки»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

(Вдох через нос, рот закрыт; выдох при закрытом рте с произношением «ха-ха-ха»). (3-4 раза).

Ходьба по массажным дорожкам.

Цель: формирование правильной осанки, развитие координаций движений, укрепление мышечного аппарата стоп.

По дорожке мы пойдем, дружно вместе босиком.

Камушки морские тоже, для здоровья всем помогут,

Помассируют вам пятки, будет все у вас в порядке.

Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Гимнастика после дневного сна.

С 18 – 29 декабря 2017 года

«Побудка в кровати, потягивание».

Цель: переход детей от сонного состояния к пробуждению. (0,5 мин.)

Вы ребятки просыпайтесь,

Свои глазки открывайте.

Солнце светит нам в окно

И проснетесь вы легко.

Руки к солнцу поднимите,

А потом их опустите.

Потянулись, все проснулись

И друг другу улыбнулись.

«Ветерок»

Цель: укрепление мышц шейного отдела позвоночника. (5-6раз)

Ветер, ветер, ветерок,

Ты подуй на нас дружок. И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

«Жук»

Цель: укрепление мышц верхних и нижних конечностей, пресса. (0,5 мин)

Наш жучок упал с цветка,

Не поднимется никак. И. п.: Лежа на спине. Болтать в воздухе руками и ногами.

«Радуга»

Цель: укрепление мышц нижних конечностей, пресса. (3-4 раза)

Дождь прошёл и красота,

В небе чудо ворота. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо, и справа налево. Повторить то же самое левой ногой. Ноги в коленях не сгибать.

Ноги в коленях не сгибать.

«В лес»

Цель: укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки. (1 мин.)

В лес пойдем дремучий мы.

Нам преграды не страшны.

Вместе их преодолеем

Мы бояться не умеем. И. п.: спина прямая.

Ходьба на месте.

Ходьба на месте с высоким подниманием колен.

«Грибы»

Цель: укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей. (0,5 мин)

По тропинке мы пошли

И грибов полно нашли.

Наклонись скорей дружок,

Набери их в кузовок. Ходьба на месте.

Наклоны вперед, вниз, не сгибая колени.

«Мотылек»

Цель: укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей. (3-4 раза)

Я веселый мотылек,

Прилетел я на цветок.

Быстро крыльями махал

И нектар я собирал. Выполнять махи руками.

Присесть, обнять руками колени.

Встать, выпрямить спину.

Упражнение на дыхание «Дровосек»

Цель: учить дышать через нос, укрепление диафрагмы легких.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

