



ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.

Для гармоничного и здорового развития ребёнка дошкольного возраста обязательным компонентом организации жизни в детском саду и дома является гимнастика после дневного сна.

Этот вид гимнастики проводится без принуждения, с целью создания у детей хорошего настроения, поднятия мышечного тонуса, профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Комплекс гимнастики после дневного сна не должен дублировать утреннюю гимнастику. Длительность её проведения 5-10 минут. При организации гимнастики следует соблюдать принцип постепенного подъёма детей.

Гимнастика после дневного сна состоит из трёх частей:

- ✓ **1-я часть** – упражнения для разминки в постели, включая упражнения на дыхание, самомассажа, корригирующих упражнений (в положении лёжа), а также упражнений общеразвивающего характера;
- ✓ **2-я часть** – ходьба по рефлексогенной дорожке, имитационные упражнения, общеразвивающие упражнения игрового характера;
- ✓ **3-я часть** – произвольная гимнастика под музыку или игра малой подвижности.

После дневной гимнастики проводятся закаливающие водные процедуры.

Комплекс гимнастики «Весёлые будилки».

1. «Потягушки».

Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-4 - медленно поднять руки вверх и перевести за голову

(на подушку).

5-8 – медленно перевести руки в исходное положение.

Повторить 2 раза.

2. «Мурашки».

Массаж головы двумя руками приёмом «поглаживание».

3. «Топотушки».

Исходное положение: сидя на кровати, правую ногу выпрямить вперёд.

Выполнение: повороты стопы внутрь с оттягиванием носка.

Повторить 5-6 раз с каждой ноги.

То же – стоя.

4. «Растём».

Исходное положение: стоя на наружных сводах стоп.

Выполнение: подняться на носки, вернуться в исходное положение.

Повторить 5-6 раз.

5. «Качалка».

Исходное положение: стоя на носках, стопы параллельны, руки на поясе.

Выполнение: покачаться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь на пятки.

Повторить 5-6 раз.

6. Речевая двигательная игра «Весёлые лягушки».

<i>Речевое сопровождение</i>	<i>Движения</i>
На старой кадушке Плясали лягушки	Свободно прыгать на месте.
Зелёные ушки, Глаза на макушке.	Приставить ладони с растопыренными пальцами к ушам. Соединить большие пальцы с указательными, изобразить большие глаза.
То в вальсе кружились, То твист танцевали,	Медленное кружение вокруг своей оси. Выполнение движений, характерного для этого танца.
То лапку на пятку С хлопком выставляли.	Поставить стопу на пятку с одновременным хлопком в ладоши.

Повторить игру.

7. Водные процедуры

Комплекс «Гимнастика потягиваний».

Задать детям состояние: вы проснулись, солнышко светит прямо в окно, вам пора просыпаться, хотя и не очень хочется. Попробуйте потянуться!

1. Руки за голову, пальцы рук в кулаки, носки на себя, потянутся 2-3 раза.
2. Руки вверх, потянутся 2-3 раза.
3. Руки в стороны, потянутся 2-3 раза.
4. Руки вниз, потянутся 2-3 раза.
5. Руки под голову в замок, выгнуться, потянутся 2-3 раза. Потягивание, лёжа на животе.
6. Руки вдоль туловища, пальцы сжаты в кулак, выгнуться, потянутся. 2-3 раза.
7. Руки в стороны, потянутся. 2-3 раза.
8. Руки вперёд, пальцы в кулак, ссутулиться, потянутся. 2-3 раза.
9. Встать на четвереньки в позе кошки, прогнуться, потянутся. 2-3 раза.
10. Одну руку поднять вверх, вытянуть. Развернуться в сторону, потянуться. То же – другой рукой. 2-3 раза.

Речевая двигательная игра «Немытая свинка».

Речевое сопровождение	Движения
По длинной тропинке Немытая свинка Бежит Совершенно одна. Бежит и бежит она.	Руки согнуты в локтях. Бег на месте, не отрывая носков от пола, руки двигаются вперед - назад. Продолжить бег.
И вдруг Неожиданно У неё зачесалась спина!	Руки опустить вдоль туловища, плечи поднять вверх – «удивилась».
Немытая свинка Свернула с тропинки	Попеременное поднятие и опускание плеч.
И к нам Постучалась во двор.	Имитационное движение «тук-тук».
И хрюкнула жалостно:	На сильном выдохе произнести «хрю».
«Позвольте, пожалуйста, Об ваш Почесаться забор!»	Обнять себя, достав ладонями до лопаток, погладить их.

Водные процедуры.

Материал подготовила инструктор по физической культуре Меланьина И. Н.