**Комплекс упражнений по оздоровительной гимнастике «Сказка про сонного Сплюха»**

Построение детей, проверка правильной осанки.

Ходьба по коррекционным дорожкам.

Дети ложатся на коврики на спину, руки вдоль туловища, поясница прижата к полу.

**Релаксация «Тишина».**

Тишина у пруда,

Не колышется вода

Не шумят камыши,

Засыпайте, малыши.

*Жил да был на свете Сонный Сплюх. И такой он был соня, что только-только проснётся, как сразу же снова засыпает.*

И.п. лежа на боку, обняв колени. Лечь на спину, потянуться руками вверх, носками вниз, лечь на другой бок, обнять колени (заснуть). 6 раз.

*Как-то раз мама сказала Сплюху: «Возьми корзинку и отправляйся за грибами».*

*Потянулся Сплюх за корзинкой и заснул.*

И.п. лежа на спине, руки в стороны - вдох. Поднять ровные руки вверх, коснуться ладонями - выдох, опустить руки вниз, коснуться тыльной частью ладоней пола (уснуть). 8-9 раз.

*Взял Сплюх корзинку и пошёл в лес.*

*Идёт и ромашки считает:*

*- Раз ромашка, два ромашка, три ромашка…*

*Считает и зевает, зевает и глаза закрывает.*

*Закрывает глаза и спотыкается.*

*Плюх! Упал.*

И.п. лежа на спине. «Велосипед» ногами вперед. 4 подхода.

*- Не считай ромашки, не то заснёшь, - посоветовала ему бабочка.*

И.п. лежа на спине, руки вверху. Поднять ровные ноги и ровные руки вверх, дотянуться руками до пальцев ног, опустить руки и ноги на пол. 5-6 раз.

*- Ладно, спасибо, - кивнул Сплюх.*

*И стал грибы искать.*

*Ищет и считает:*

*- Раз гриб, два гриб, три гриб…*

*Считает и зевает, зевает и глаза закрывает.*

*Закрывает глаза и спотыкается.*

*Плюх! Упал.*

И.п. лежа на животе, ладони под плечами. Выпрямить руки, медленные повороты головы вправо-влево, вернуться в и.п. 4 подхода по 4 поворота.

*- Не считай грибы, не то заснёшь, - посоветовала ему улитка.*

И.п. лежа на животе, упор на локти. Подтянуться на локтях вперед, потянуть шею вперед-вверх, отползти в и.п. 3-4 раза.

*- Ладно, спасибо, - кивнул Сплюх.*

*И стал весёлую песенку напевать.*

*- Тра-ля-ля, тра-ля-ля! Раз ля-ля, два ля-ля, три ля-ля…*

*Поёт и зевает, зевает и глаза закрывает.*

*Закрывает глаза и спотыкается.*

*Плюх! Упал.*

И.п. лежа на животе, упор на локти. Сгибать-разгибать ноги в коленных суставах. 3 подхода.

*Усложнение: сгибать-разгибать ноги в голеностопных суставах.*

*- Иди домой спать, - хихикнул ёжик. – Всё равно уже вечер.*

И.п. стоя на четвереньках. Опустить голову, выгнуть спину – вдох, поднять голову, прогнуть спину – выдох. 6-8 раз.

*- Ура! – обрадовался Сплюх.*

*Схватил корзинку с грибами и домой побежал.*

*Спать.*

Ползание на четвереньках с изменением скорости (быстро, медленно)

*Потому что больше всего на свете Сонные Сплюхи любят спать!*

И.п. стоя. Развести руки в стороны, соединить лопатки – вдох, сесть на корточки, обнять колени, положить голову на колени. 6-8 раз.

**Дыхательное упражнение «Шум»**

Жил-был Шум произвольные движения, создающие шум, хлопки, топанье и т.

Ел Шум – хрум-хрум «жуют», повторяя «хрум-хрум»

Ел суп – хлоп-хлоп! Имитация движений «ложка ко рту», повторяя «хлоп-хлоп»

Спал так: храп-храп! Ладошки к щекам, глаза закрыть, «храп-храп».

Шел Шум – бум-бум! Шаги на месте, «бум-бум».

Разбудил Шум всех вокруг, встрепенулся Сплюх, всполошились соседи:

Бегут, бегут со двора

Гулять, гулять в луга:

Курка-гарабурка-каки-таки, Ходьба на корточках, руки на коленях. «Ко-ко-ко»

Утка-поплавутка-бряки-кряки, Ходьба на полусогнутых ногах, руки на бедрах. «Кряки-

бряки»

Гусь-водомусь-гаги-ваги, Ходьба на пятках, руки за спиной. «Гаги-ваги»

Индюк-хрипиндюк-шулты-булды, Ходьба прямым приставным шагом, вытянуть руки

вперед, потрясти кистями «шулды-булды».

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, Ходьба большими шагами.

Баран-крутороган-чики-брыки, Ходьба с высоким подниманием колена, хлопнуть

ладошками по колену.

Корова-комола- тпруки-муки, Ходьба переваливаясь с ноги на ногу «тпруки-муки»

Коза-дерибоза-мехе-брехе, Подскоки, перебирая ногами в воздухе «мехе-брехе»

Конь-брыконь-иги-виги. Бег по залу.

Ходьба с восстановлением дыхания – руки вверх – вдох, руки вниз – выдох.

**Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «У меня спина прямая…»**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )**

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)

- Игра « Зима и лето» *( напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней ( *« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем* *огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

**2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. *« Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

**3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)**

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

* «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
* « Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
* « Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
* « Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
* « Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)
* « Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)
* « Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

 **Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «Зима-лето»**

**1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)**

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « *Зима*»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*!» - раскрываются, расслабляются.

**2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)**

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- *(Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)*

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

*- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)*

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

**3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь»**-**За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

*Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.*

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

**Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна «Ку-Ка-Ре-Ку!» и самомассажем«Гиппопотам.»**

Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые различными стихами.

Цель: –профилактика простудных заболеваний.
–легкое пробуждение.
– ребёнок получает положительный эмоциональный настрой.
– развитие речи,легко переходит к игровой деятельности.

«Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрей педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.»

(Движения выполняются в соответствии со словами )

Дети босиком идут по массажным дорожкам и садятся на палас.

Воспитатель подходит к своему столу и берёт письмо.

«Ой! Что это?

Это телеграмма!

 От Гиппопотама!»

«Дорогие дети! Помогите!

Я заблудился в Сибири и очень замёрз!

Помогите мне согреться!

 Мои бедные пальчики, ручки, носик,

 Лицо не чувствуют ничего!

А лобик и ушки замёрзли давно!

 И ножки замёрзли в придачу!»

Воспитатель-

«Дети! Давайте согреем его!»

Дети делают самомассаж пальчиков, ручек, щёчек, носика, лба, ушек, ножек.

Воспитатель показывает каждое действие.

Воспитатель-

«Дети! Мы согрели Гиппопотама?!

 И давайте скажем что нужно одевать зимой чтоб так сильно не замёрзнуть, как наш друг?»

 Дети отвечают во время одевания.

**Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями : «Котята просыпаются»**
**Пробуждение.**
Воспитатель звонит в колокольчик:
«Колокольчик ледяной,
Он всегда, везде со мной,
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» - всем велит.»
**Комплекс закаливающих упражнений**.

1. ***«Котята просыпаются».***

(Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

«На коврике котята спят,
Просыпаться не хотят,
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать!»

1. ***Игры с одеялом***. (Дети прячутся под одеяло, и так 2-3 раза)

«Вот идёт лохматый пёс,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалят?
Переловит всех котят!»

1. ***Лёгкий массаж***.

 («Дождик и солнышко!»самомассаж рук и ног.)

1. ***Ходьба по «дорожкам здоровья».***

 (ходьба от раскладушек до стульчиков по коррегирующим дорожкам)

«Зашагали ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Ну-ка веселее, топ, топ, топ!
Вот как мы умеем, топ, топ, топ!
Топают ножки, топ, топ, топ!
Прямо по дорожке, топ, топ, топ!
Это наши ножки, топ, топ, топ!»

***5.Завершается подъём гигиеническими процедурами.***

«Кран, откройся! Нос, умойся!
Мойтесь сразу оба глаза!
Мойтесь, уши, мойся шейка!
Шейка, мойся, хорошенько!
Мойся, мойся, обливайся!
Грязь, смывайся, грязь, смывайся!!!»

Конспект оздоровительной гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями «Медвежата».

**Цель**:1. Поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью    контрастно – воздушных ванн и физических упражнений.

2. Воспитывать положительно – эмоциональный настрой на процесс   пробуждения после сна.

3. Развитие у детей двигательного воображения, формирование осмысленной моторики.

.

**Ход оздоровительной гимнастики.**

1. Гимнастика в постели.
2. Упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
3. ОРУ.
4. Дыхательная гимнастика.
5. Обширное умывание.

***1.*** ***Побудка под спокойную музыку.***

    «Это кто уже проснулся

    Кто так сладко потянулся?

    Потягушки – потягушки – потягушечки

    От носочков до макушечки.

    Уж мы тянемся – потянемся.

    Маленькими не останемся.

    Вот уж мы растем, растем…

    И выросли!»

***2. Упражнения в кровати.***

 « Медвежата в чаще жили,

     Головой своей крутили                      ***(***Повороты головы 3-4 р.)

     Вот так, вот так, вот так.

     Медвежата мед искали,

     Дружно дерево качали                         ( *Сели – легли 3-4 р.)*

     Вот так, вот так, вот так.

     А потом они плясали,

     Выше лапы поднимали,              (*Вытянуть прямые ноги вперед, вверх)*

     Вот так, вот так. Вот так.»

***3. Упражнения возле кровати***

     «Медвежата быстро встаньте,               (*Поднять руки через стороны вверх.)*

     Улыбнитесь, выше, выше подтянитесь. (*Потянуться на носках)*

     Ну-ка плечи распрямите,              ( *Подтянуть плечи вверх – вниз 3-4 р*.)

     Поднимите, опустите

     Влево – вправо повернулись

     Руками коленей коснулись.

     Сели – встали, сели – встали

     Закаляться побежали.»

***4.*** «По ровненькой дорожке шагают наши ножки

     Вот так, вот так шагают наши ножки.

     Мы шагаем друг за другом

     Лесом и зеленым лугом.

     Впереди течет река

     Многоводна, глубока                   (*Ходьба по дорожкам)*

     А вот это ежик

     Ни головы, ни ножек.»                    (*Ходьба  по массажной дорожке)*

***5.*** « А теперь ребята я приглашаю вас погулять по сказочному лесу.

     Мы к лесной полянке вышли

     Поднимаем ноги выше

     Через кустики и кочки,

     Через бревна и печечки.

     - Ребята, а вы знаете, кто живет на это полянке?

     Попробуйте отгадать:

     «Я хозяин леса строгий

     Спать люблю зимой в берлоге,

     И всю зиму напролет

     Снится мне душистый мед.

     Страшно я могу реветь

     Кто же я, скажи…».

 - Ребята, мишка припас для нас сосновые шишки, полную корзину.

Шишки в руки мы возьмем.

И гимнастику для пальчиков  проведем.»

***6.*** «Мы зарядку делать будем.

    Мы локтями быстро крутим.

    То назад, то вперед,

    А потом наоборот

    Наклоняемся пониже.

    Ну-ка к полу руки ближе.

    Выпрямились ноги шире

    Тянем спинку три, четыре.

    На полянке красный мячик

    Выше всех сегодня скачет

    Вместе с мячиком скачу!

    До небес достать хочу.»

***7.*** «Тише, тише, медвежата,

    Развеселые ребята,

    Лесорубы к нам идут,

    Топоры они несут.»

    ***Упражнение «Лесорубы»****И.П. ноги на ширине плеч, руки сцеплены*

*внизу. Вдох через нос – руки вверх, выдох под «Бах», руки вниз.*

***8.*** «Стоп, закончилась зарядка.

    Вдох и выдох для порядка.

    До свидания, добрый лес,

    Полный сказок и чудес!

    Раз, два, три – мы покружились

    И в ребяток превратились.»

***9.*** « А сейчас ребята, идем умываться.

   Кран откройся, нос умойся!

   Мойтесь сразу оба глаза!

   Мойтесь уши, мойся шейка!

   Шейка мойся хорошенько!

   Мойтесь руки до локтя

   И стряхнем их, как всегда.

Дети одеваются.

# Конспект гимнастики после дневного сна с закаливающими мероприятиями

#  «Сказка «Колобок»

***Пояснительная записка*.**

В наше время гимнастика прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место. Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий облегчающих переход от сна к бодрствованию, имеющая при правильном руководстве оздоровительный характер.

**Цель:** Профилактика простудных заболеваний через проведение закаливающих процедур».

**Задачи:**Образовательные:

1.Создавать условия для сенсорно – моторного развития малыша.

2.Способствовать сохранению и укреплению физического и психического здоровья ребёнка.

Развивающие:

1. Развивать защитные силы организма, укрепление иммунитета.
2. Развивать речь.

Воспитывающие:

1.Воспитывать разумное отношение к своему организму.

2.Прививать необходимые санитарно- гигиенические навыки.

3.Приобщить к здоровому образу жизни с самого детства.

**Технология:** игровой заинтересовывающий момент, беседа, диалог с детьми, слушание музыки, рефлексия.

**Форма проведения:** групповая.

**Предварительная работа:** чтение сказки, рассматривание иллюстраций к сказке «Колобок», хождение по оздоровительным дорожкам, массаж.

**Материалы:** магнитофон, игрушки к сказке Колобок,мячи, коврики.

**Этапы:**

Дети просыпаются под звучание спокойной музыки и выполняют упражнения в постели. (Звуки природы, леса)

**1 упражнение:**

«Проснись дружок, и улыбнись

От души ты потянись

С боку на бок повернись

В сказке «Колобок» ты окажись!»

(Потягивание.)

**2 упражнение:**

« Ножки мы подняли

На педали встали

Быстрей педали я кручу,

И качу, качу, качу.»

(И.п.: лёжа на спине. Руки за головой. Велосипед. 3 раза.)

**3 упражнение:**

« Зашагали ножки, топ-топ-топ.

Прямо по дорожке, топ-топ-топ.

Ну-ка веселее, вот как мы умеем, топ-топ-топ!»

(И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях.

Три шага вперёд по кровати. Три шага назад. 3 раза.)

**Воспитатель:**

«Где-то на лесной опушке

В одной старенькой избушке

Жила баба и жил дед,

Было им по сотне лет.

 Вот однажды пред обедом

Меж собой ведут беседу:

- Что-то голодно, старушка,

Кушать хочется чуток.

Испеки мне колобок

 Так и сделала бабуля.

По сусекам помела,

Горсть муки и наскребла.

Маслица добавила,

Да и в печь поставила.»

**4 упражнение:**

« Колобочек поднялся (и.п.: лёжа на спине, поднимаемся)

И румянцем налился (и.п.: сидя на кроватях растираем ладонями щёчки)

Из печи его достали (и.п.: вытянув руки вперёд)

И в сметане обваляли (и.п.: взявшись руками за колени наклонять их на один бок, потом на другой)

Положили на окошко,

Чтобы он остыл немножко (и.п.: дуем на ладошки)»

(Дети встают с кроватей и подходят к ковру, где разложены профилактические дорожки в виде тропинок, между которыми стоят пуфики, на них сидят звери - заяц, волк, медведь, лиса.)

**Воспитатель:**

«Колобочек полежал

И в окошко убежал.

Покатился он вперёд,

Докатился до ворот,

За ворота закатился,

В путь - дороженьку пустился.»

(Дети друг за другом идут по массажным коврикам.)

**Воспитатель:**

«И за речкой на пригорке

Зайца встретил возле норки.

(Дети подходят к пуфику с зайцем и прыгают как зайцы.)

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

До оврага докатился,

Через ров перекатился,

И в овраге встретил волка,

Волк сидел зубами щёлкал.

(Дети, подойдя к пуфику с волком, изображают злого волка, стучат зубами.)

Далеко ли путь лежит,

Колобочек всё бежит

По лесам, по лугам,

Его видно тут и там.

Вот на встречу по дороге

Брёл медведь к своей берлоге.

(Дети идут как мишки, переваливаясь с боку на бок.)

И быстрее покатился,

Чтобы мишка в бок не впился.

На опушечке в лесу

Встретил рыжую лису.

(Дети изображают лисичку, идут, виляя хвостиками.)

Не успел разинуть рот

Как упал лисе в живот.»

(Дети гладят себя по животикам.)

**Воспитатель:**

«Вот ребята мы и побывали в сказке, а кто ещё живёт в лесу?»

Дети отвечают.

Воспитатель:

«Посмотрите, кто на нас смотрит. Кто это?»

**Дети:**

**«** Ёжик!»

**Воспитатель:**

**«** Ребята, а у ёжика для вас есть подарок - лечебные мячи. Этими мячами можно делать массаж ног и рук.»

**Дети**:

«Ёжик, ёжик полечи

Ноги нам пощекочи.

Ёжик, ёжик полечи

Ладошки нам пощекочи.»

**Воспитатель:**

«Ребятки Вам понравилось путешествие в сказку? А завтра будем заниматься? А если будем заниматься,какими мы вырастем?»

Дети отвечают в процессе одевания.