

# Комплекс гимнастик-пробудок

## группа № 7

### Цели:

Обеспечивать детям плавный переход от сна к бодрствованию, подготовить их к активной деятельности.

Закреплять навыки проведения самомассажа рук, головы, лица, живота, стопы, активизируя биологически активные точки.

Проводить профилактику плоскостопия.

Формировать правильную осанку.

Закреплять умение осознанно, активно, с должным мышечным напряжением выполнять все виды движений.

Воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать, выполнять разнообразные упражнения, подвижные игры.

Основными целями гимнастики являются оздоровительные:

- Постепенное пробуждение ребенка после дневного сна.
- Создание положительного настроения на вторую половину дня.
- Поднятие мышечного и психического тонуса.
- Закаливание организма ребенка.
- Профилактика нарушений осанки.



## Методика проведения:

Во время сна детей воспитатель готовит оптимальные условия для проведения гимнастики: снижает температуру в помещении за счёт проветривания.

Гимнастика пробуждения направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию.

Воспитатель может начинать проводить её с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочерёдное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз.

Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и головокружение. Длительность гимнастики в постели около 2-3 минут.

Затем предлагаем детям перейти в прохладное групповое помещение босиком и в трусиках, для продолжения упражнений.

Предназначена для непосредственной образовательной области «Физическая культура», «Здоровье».

## Комплекс № 1

### 1. «Разбудим глазки».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. «Разбудим ручки».

И.п. - лёжа на спине, руки вверх. Сгибать кисти рук в запястьях вправо- влево. (10 сек.)

### 4. «Жучки».

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

### 5. «Велосипед».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде. (10 сек.)

### 6. «Дорожка здоровья».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.



## Комплекс № 2

### 1. « Разбудим глазки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. « Чистые ручки ».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

### 4. « Сильные ножки ».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Приподнять правую ногу, сделать хлопок под коленом, вернуться в и.п.

То же самое левой ногой. (3-4 раза)

### 5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

## Комплекс № 3

### 1. « Разбудим глазки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. « Жуки барахтаются ».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Поднять руки и ноги вверх и потрясти ими. Вернуться в и.п. (2 раза)

### 4. « Жучки ».

И.п.- лёжа на спине, перекаты на правый, затем на левый бок. (4 раза)

### 5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ

(радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.



## Комплекс № 4

### 1. « Разбудим глазки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».  
Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. « Разбудим ручки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вверх. Поочерёдно сгибать кисти рук в запястьях вправо и влево. (10 секунд)

### 4. « Резвые ножки ».

И.п. - лёжа на спине. Поочерёдно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

### 5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).  
Бег босиком из спальни в группу.

## Комплекс № 5

### 1. « Разбудим глазки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».  
Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. « Чистые ручки ».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.  
Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

### 4. « Ножницы ».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Развести руки и ноги в стороны и вернуться в и.п. (5раз)

### 5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.

## Комплекс № 6

### 1. « Разбудим глазки ».

И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 секунд)

### 2. « Потягушки ».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, пальцы рук в «замок».

Вдох - поднять руки вверх за голову и потянуться. Выдох - вернуться в и.п. (3 раза)

### 3. « Чистые ручки ».

И.п.- лёжа на спине, руки перед грудью.

Имитировать мытьё рук круговыми движениями, затем активно трём ладошки до ощущения сильного тепла.

### 4. « Нарисуем радугу ».

И.п.- лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу и нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево.

Повторить то же левой ногой. Ноги в коленях не сгибать. (по 2 раза каждой ногой)

### 5. « Дорожка здоровья ».

Дети идут по массажным коврикам, проходя

сквозь сухой душ (радужные ленты).

Бег босиком из спальни в группу.