

**Физкультурно-оздоровительное направление
формируемой части
основной образовательной программы дошкольного образования
МДОУ «ЦРР – д./с №4» г. Всеволожска**

(бодрящая гимнастика)

Введение

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Пояснительная записка

Гимнастика после сна позволяет пробудить организм, нормализовать кровообращение, снять вялость и сонливость, быстрее прийти в бодрое состояние и настроение. Проснувшись, улыбнуться. Затем, лежа на спине, дети растирают ладони, поглаживают руки от кистей вверх, ладонями растирают ушные раковины, круговыми движениями по часовой стрелке поглаживают живот. Потом дети отбрасывают одеяло и закрываются одеялом (элемент оздоровительного закаливания). Убирается из-под головы подушка, одеяло откидывается, и выполняются упражнения лежа на спине, темп медленный.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года или в хорошо проветренном помещении, в течение семи—пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам;
- самостоятельная;
- лечебно-восстановительная;
- музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

Основная цель

Гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. В любой вариант комплекса следует включать корректирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушений осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

Примерный комплекс гимнастики после дневного сна

(старшая и подготовительная группа)

1. В кровати.

Под негромкую музыку воспитатель будит детей, дети потягиваются, воспитатель предлагает разбудить руки и напомнить им, что сегодня у них праздник.

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моются), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Лицо развеселилось – дети гримасничают языком, губами. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают. Руки приглашают ноги на праздник. Ноги радостно делают “велосипед” в воздухе, затем встают и отправляются в дорогу.

2. В зале.

Воспитатель: “Пригласили руки и ноги на праздник. И вот наши ноги идут по дороге. Разные ноги идут по дороге”. Дети самостоятельно выбирают одно из двух движений, которые показывает им воспитатель, затем меняют его на другое.

Воспитатель:

1. Длинные и короткие ноги идут по дороге – ходьба на носках и в приседе.
2. Ловкие и неуклюжие ноги идут по дороге – ходьба на пятках и внешней стороне стопы.
3. Руки играют в прятки, руки прячутся от ног – хлопки.
4. Странные и заплетающиеся ноги идут по дороге – ходьба боком, приставными шагами, скольльзящим шагом, спиной вперед.
5. Веселые ноги прыгают по дороге – прыжки кто как хочет.
6. Разные ноги бегут по дороге:
 - легкие ноги бегут по дороге – бег на носках 20 секунд,
 - забавные ноги играют в догонялки – галоп боком в одну сторону, затем в другую 10+10,
 - бесшумные ноги бегут по дороге – 20 секунд,
 - семенящие ноги бегут по дороге – 20 секунд,
 - озорные ноги бегут по дороге – бег, сгибая ноги назад, – 20 секунд,
 - медленные и уставшие ноги бегут по дороге – медленный бег 10 секунд.
7. Уставшие ноги бегут по дороге – ходьба, в рассыпную между стульчиков. На стульчиках лежат платочки.

Воспитатель: “Какие нарядные домики, наверное, сюда нас пригласили на праздник, нужно подойти и постучать 6 раз”.

1. Дети подходят и стучат пятками об пол: “Кто в домике живет, кто в нарядном живет?”

2. **Воспитатель:** “Никто не отвечает. Давайте поищем вокруг дома”. Дети выполняют ходьбу “винтики” вправо и влево вокруг стульчиков. Удивляемся, пожимаем плечами.

3. **Воспитатель:** “Где же хозяин дома? Где праздник? Мы так спешили! Давайте войдем в дом и поищем там”.

4. Дети садятся на стулья. Повороты головы вправо, влево, вверх, вниз в медленном темпе.

5. **Воспитатель:** “Руки ложатся на бедра и говорят ногам: “Это у нас сегодня праздник, мы у человека самые главные, он нас очень любит, часто хвалит, называет “золотыми”. Ноги спорят с руками: “Мы тоже нужны человеку, мы тоже ему помогаем”. Руки спорят: “А мы главнее, вот попробуйте сегодня обойтись без нас. Постирайте-ка платочки!”. Дети ногой снимают платочки со стула на пол, а сами садятся на стульчики.

6. Соберем и стираем платочки в речке 6 раз.

И.п. – стоя на платочке, выполняются встречные движения ногами вперед-назад, не отрывая их от платочка.

7. “Полощем платочки”. И.п. – сидя на стуле, ноги на полу, сжимают платок пальцами, руки держатся за сиденье стула. Приподнимая прямые ноги, несколько покачиваний вверх-вниз, вернуться в и. п., повторить 5–6 раз.

8. **Воспитатель:** “Кто-то прыгнул в воде под мостик и напугал нас, ноги уронили платочки. Давайте посмотрим с мостика, кто же нас напугал?” И. п. – лежа на стуле животом, голова, руки и ноги внизу. Одновременное поднятие рук, головы и ног вверх 6–8 раз с паузами для отдыха.

9. “Отожмем платочек” – встречные движения ногами в стороны – вместе.

10. “Повесим сушиться” – пальцами ног кладем на колено другой ноги.

11. **Воспитатель:** “Зашумел ветер, подул на платок, сдул его на землю”. Вдохнули через нос шумно и медленно, выдохнули, наклоняясь вперед на платок, при этом грудью ложась на колени. Выполнить 4–5 раз.

12. **Воспитатель:** “Вот платок высох, погладим его и сложим”. Складывают его ногой вчетверо 1 раз.

13. **Воспитатель:** “Ну и трудно же без рук стирать, даже уши вспотели. Вытрем уши платком” – 1 раз.

14. Руки хвалят ноги (поочередно) – гладят, массируют, растирают, постукивают, похлопывают, щекочут... Говорят о том, что хотели бы подружиться.

Воспитатель: “Руки с ногами подружились. Им захотелось поиграть в новую игру “Ловишки с платочком”.

Подвижная игра “Ловишки с платочком”. Считалкой выбирают ловишек, дети опускаются на четвереньки, захватив пальцами ног платочек. На слова “Раз, два, три – лови!” ловишка догоняет и отнимает платочки. В конце игры платочки считают и отмечают лучшего ловишку.

«Забавные котята».

На кровати:

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. (потянули передние лапки).

- 2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
- 3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, и в и. п.
- 4) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
- 5) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

На полу:

- 1) Ходьба на месте с высоким подниманием колена.
 - а) подтянуться на носках, руки вверх;
 - б) присесть, сгруппироваться;
 - в) выпрямиться.
- 2) Прыжки, бег на месте.
- 3) “Кто быстрее спрячется”. Игра с одеялом.
Подскоки на месте.
Сигнал: *Раз, два, три - под одеялом лежи.*

Закаливание, воздушные ванны, водные процедуры.

“Ожившие игрушки”

На кровати:

Сегодня, дети, мы поиграем в ожившие игрушки. Сначала игрушки лежали тихо и спокойно на своих местах. Но затем они стали шевелиться и оглядываться вокруг.

- 1) И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; слегка приподнимаем голову; поворот вправо-влево, на подушку.
- 2) Затем они стали потягиваться и разминаться: дети заводят руки за голову, потягиваются, сгибают руки, ноги в коленях, делают скручивающиеся движения.
- 3) “Ванька-встанька – неваляшка”. Весело раскачиваются в разные стороны; лежа на спине, обхватив колени, дети раскланиваются вперед-назад.
- 4) “Плюшевые мишки” ; встать на высокие четвереньки, ходьба на месте, имитируют движения медведей.

На полу:

- 5) “Куколки”. Дети шагают вокруг себя на прямых ногах, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.
- 6) “Резвые лошадки”. Бег на месте, высоко поднимая колени, держа воображаемые вожжи.
- 7) “Заводные лягушата”. Дети “заводят” себя воображаемыми ключиками и прыгают как лягушки.
- 8) Упражнения на дыхание, закрывают и открывают глаза, расслабляются.

Закаливающие процедуры “Волшебные цветы”.

Вы все, ребята, видели, как красиво летом на лугу, на поляне. А это потому, что на них растет много разных цветов. Как же они растут? Сейчас вы это и покажете.

На кровати:

- 1) “Зернышко”. И.П. лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками, сгруппироваться – перекаты вперед-назад, затем выпрямиться.
- 2) “Стебелек”. И.П. лежа на спине, слегка помогая руками, сесть, руки потянуть вверх, в и. п.
- 3) “Почки-листочки”. И.П. стоя на коленях, руки вместе, ладони соединить, имитация движений распускающихся листочков, почек.
- 4) “Цветочек вырастает”. И.П. сидя на пятках, медленно встать на колени, руки поднять вверх, вернуться в и. п.

На полу:

- 5) “Цветочек распускается”. И. п.: о. ст. медленно поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, в и. п. (руки округлить).
- 6) “Цветы дрожат на ветру”. Потряхивание кистями рук, пружинки – одновременно.
- 7) Легкий бег на месте, прыжки, танцевальные движения.
- 8) Упражнение на дыхание.

Комплекс №1

1. Лёжа в постели одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. *Повторить 3-5 раз*
2. Лёжа, опереться на пятки и макушку головы, прогнуться в позвоночнике, помогая себе руками.
3. «Кошечка спит». Лёжа, повернуться на бок, согнуть ноги и поднять их к животу, руки согнуть. Сложить ладони вместе под голову. То же проделать в другую сторону.
4. Лёжа на животе. Ноги сомкнуты, руки согнуты под подбородком. Приподнять голову и плечи, руки отвести назад и прогнуться. Лечь в исходное положение и расслабиться.
5. «Кошечка радуется». Стоя на кистях рук и коленях. Поднять голову, потянуться и прогнуться в поясничном отделе. Сделать глубокий вдох.
6. «Кошечка сердится». Стоя на кистях рук и коленях, опустить голову и прижать подбородок к груди. Спину выгнуть. *Повторить 5-6 раз*

Комплекс № 2

1. «Ёжик». Поворот головы вправо-влево. Одновременно с каждым поворотом делать короткий, шумный вдох носом (как ёжик). Выдох мягкий, произвольный через открытые губы. *Повторить 4-6 раз*

2. Губы «трубкой». Полный выдох через нос, втягивая живот и межрёберные мышцы. Губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнить лёгкие до отказа. Сделать глотательное движение. Пауза в течение 2-3 сек, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно. **Повторить 4-6 раз.**
3. Пускаем мыльные пузыри. При наклоне головы к груди сделать вдох носом, напрягая носоглотку. Поднять голову вверх и спокойно выдохнуть воздух через нос, пуская мыльные пузыри. Не опуская головы, сделать вдох носом, напрягая мышцы. Выдох спокойный, через нос с опущенной головой. **Повторить 3-5 раз**
4. «Насос». Руки соединить перед грудью, сжав кулаки. Выполнить наклоны вперёд - вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи – дышать как «насос». Выдох произвольный. **Повторить 5-7 наклонов.**

Массаж рук

Интенсивное воздействие на кончики пальцев стимулирует прилив крови к рукам. Это благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью, повышает функциональную деятельность головного мозга, тонизирует весь организм.

«Поиграем с ручками»

1. Подготовительный этап.
2. Дети растирают ладони до приятного тепла.
3. Основная часть
 - Большим и указательным пальцами одной руки массируем – растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки.
 - Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук.
 - Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны.
 - Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Пауза.
 - Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.
4. Заключительный этап

Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.

Примечание. Упражнение можно сопровождать стихами.

*Эй, ребята, все ко мне.
Кто стоит там в
стороне?
А ну быстрее лови ку-
раж
И начинай игру-
массаж.
Разотру ладошки
сильно,
Каждый пальчик по-
кручу.*

*Поздороваясь со все-
ми,
Никого не обойду.
С ноготками поиграю,
Друг о друга их потру.
Потом руки «помоча-
лю»,
Плечи мягко разомну.
Затем руки я помою,
Пальчик в пальчик я
вложу,*

*На замочек их закрою
И тепло поберегу.
Вытяну я пальчики,
Пусть бегут, как зай-
чики.
Раз-два, раз-два,
Вот и кончилась игра.
Вот и кончилась игра,
Отдыхает детвора*

Массаж волшебных точек ушек

Этот вид закаливания основан на стимуляции биологически активных точек, расположенных на ушной раковине и связанных рефлекторно почти со всеми органами тела. Массаж этих точек полезен, в частности, для улучшения работы органов дыхания и для защиты организма от простудных заболеваний.

Является доступным для детей всех возрастов. Рекомендуется проводить в игровой форме 2-3 раза в день.

«Поиграем с ушками»

1. Организационный момент.

Воспитатель привлекает детей к игре и собирает их вокруг.

2. Основная часть.

Упражнения с ушками.

· «Найдём и покажем ушки»

Дети находят свои ушки, показывают их взрослому

· «Похлопаем ушками»

Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. При этом ребёнок должен ощущать хлопок.

· «Потянем ушки»

Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.

· «Покрутим козелком»

Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок – выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.

· «Погреем ушки»

Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.

3. Заключительный момент

Дети расслабляются и слушают тишину.

Примечание. Количество повторений каждого упражнения зависит от возраста детей. В среднем это составляет 7-8 раз, для малышей достаточно 5-6 раз. Действия можно сопровождать стихами:

Подходи ко мне, дружок
И садись скорей в кружок.
Ушки ты свои найди
И скорей их покажи.
А потом, а потом
Покрутили козелком.
Ушко кажется замёрзло

Отогреть его так можно.
Ловко с ними мы играем,
Вот так хлопаем ушами.
А сейчас все тянем вниз.
Ушко, ты не отвались!
Раз, два! Раз, два!
Вот и кончилась игра.

А раз кончилась игра,
Наступила ти-ши-на!

Точечный массаж

Точечный массаж + пальчиковая гимнастика

Крылья носа разотри – раз, два, три
И под носом себе утри – раз, два, три
Брови нужно расчесать – раз, два, три, четыре, пять
Вытри пот теперь со лба – раз, два
Серьги на уши повесь, если есть.
Заколкой волосы скрепи – раз, два, три
Сзади пуговку найди и застегни
Бусы надо примерять, примеряй и надевай.
А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.
А сюда браслетики, красивые манжетики.
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Вот как славно потрудились и красиво нарядились
Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.

Упражнения для глаз

Комплекс № 1

1. Глаза крепко зажмурить на 3-5 сек. *Повторить 5-6 раз.*
2. Быстро моргать в течение 15 сек. *Повторить 3-4 раза.*
3. Закрывать глаза и массировать веки круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты

Комплекс № 2

1. Сосредоточить свой взор на указательном пальце вытянутой прямо перед собой левой руки. Сгибая руку в локтевом суставе приближайте постепенно указательный палец к носу, не отводя взора от кончика пальца. *Повторить 5-6 раз.*
2. Круговые движения глаз – вращение ими влево, вверх, вправо, вниз, а затем – вправо, вверх, влево, вниз. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*