Комплекс оздоровительной гимнастики

после дневного сна, на неделю.

**Понедельник.**

**Цель:** Сделать, более физиологичнымпереход от сна к бодрствованию. Укрепление здоровья малышей: профилактика сколиоза и простудных заболеваний, коррекция плоскостопия.

**1.Пробуждение. Играет спокойная музыка.**

Восп. Солнышко проснулось, детям улыбнулось, дети проснулись, солнцу улыбнулись.

**2.Игравой массаж.**

**А) А теперь давайте будить глазки** (лёгкое потирание глаз)

Б) **будим ушки.**

Ушко ты своё найди и скорее покажи (лёгкое оттягивание ушных раковин).

А потом, а потом покрутили козелком, (растирание от основания вниз).

Ушко кажется замёрзло, отогреть его так можно (круговые движения).

А потом всё тянем вниз. Ушко! Ты не отвались (слегка оттягивать вниз).

**В) будим лобик.**

Тили, тили, тили бом, сбил сосну зайчишка лбом.

Жалко мне зайчишку, носит зайка шишку.

Сбегайте скорее в лес, сделать заиньке компресс.

**Г) Будим ручки, будим ножки.**

Я в ладоши хлопаю, и ногами топаю (хлопки, притопы).

Ручки разотру, тепло сохраню (растирание ладоней).

Ладошки, ладошки, утюжки недотрожки.

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

**3. Упражнение для глаз.**

**«Жук»**

В группу жук к нам залетел, закружился и запел.

Вот он в право полетел, каждый в право посмотрел.

Вот он в лево полетел, каждый в лево посмотрел.

Жук на нос к нам хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился, ж ж ж.

Жук вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук наверх полетел, и на потолок присел.

На носочки мы привстанем, но жука мы не достанем.

Ну ка, дружно хлоп, хлоп, хлоп.

**4.Песенки звуков.**

Давайте будить горлышко.

Дети пропевают звуки: «А», «И», «Е», «В», «РЭ», «ТЭ»

**5.Упражнение для укрепления позвоночного столба.**

«Допрыгни до мяча»

**Коррекционная гимнастика.**

**Отправляемся в зоопарк.**

**А) «Высокая трава»**

Ходьба на носках, руки вверх.

Б) «Болото»

Ходьба по массажным дорожкам.

В) «Узенький мостик»

Ходьба приставным шагом, боком.

Г) «Важная птица»

Ходьба с высоким подниманием колен, руки за спину.

Д) «Лягушки»

И.П. присед ноги слегка расставить, руки в стороны, пальцы растопырить. Прыжки с продвижением вперёд.

«Зоопарк»

**1«Обезьяны рвут бананы»**

Подняться на носки, руки вверх (имитацию хватательных движений)

**2«Обезьянки смотрят на нас»**

И.П. о. с. Повороты в право с отведением правой руки вправо – вдох, 2. Вернуться в и.п.- выдох. Тоже в лево.

Обезьянки хотят с нами поиграть

**3«Мы весёлые мартышки»**

**4 «Мартышки отдыхают»**

Ходьба по массажным коврикам. Девочки: выполняют массаж спины. Мальчики: катание валиков стопой ног. 5.Полоскание горла раствором ромашки.

**Вторник.**

Выполняются все те же упражнения только заменить гимнастику для глаз.

**Гимнастика для глаз.**

1. Крепко зажмурить глаза на 2-5 сек, открыть. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро-быстро поморгаем, чтобы для нас не успело исчезнуть, то, что мы видим. Поморгали, поморгали….. Остановились, посмотрели, снова поморгали, поморгали…. 15 сек. Повторить 3-4 раза.
3. А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закрыть глаза и поглаживать веки подушечками пальцев.

1. Повращай глазами вправо –

Раз, два, три

Повращай глазами влево –

Снова повтори

Делать круговые движения глаз в одну, затем в другую сторону.

1. Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть,

Очень нам приятно.

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно. Повторить 5-6 раз.

**Среда.**

Выполняются все те же упражнения только заменить массажные упражнения.

**Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

**Четверг.**

**1.Пробуждение. Играет спокойная музыка.**

Восп. Солнышко проснулось детям улыбнулось, дети проснулись, солнцу улыбнулись.

**2.Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом! (постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом! (поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

**3. Упражнение для глаз.**

**«Жук»**

В группу жук к нам залетел, закружился и запел.

Вот он в право полетел, каждый в право посмотрел.

Вот он в лево полетел, каждый в лево посмотрел.

Жук на нос к нам хочет сесть, не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился, зажужжал и закружился, ж ж ж.

Жук вот правая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

Жук наверх полетел, и на потолок присел.

На носочки мы привстанем, но жука мы не достанем.

Ну ка, дружно хлоп, хлоп, хлоп.

**4.Песенки звуков.**

Давайте будить горлышко.

Дети пропевают звуки: «А», «И», «Е», «В», «РЭ», «ТЭ»

**5.Упражнение для укрепления позвоночного столба.**

«Допрыгни до мяча»

**Коррекционная гимнастика.**

**Отправляемся в зоопарк.**

**А) «Высокая трава»**

Ходьба на носках, руки вверх.

Б) «Болото»

Ходьба по массажным дорожкам.

В) «Узенький мостик»

Ходьба приставным шагом, боком.

Г) «Важная птица»

Ходьба с высоким подниманием колен, руки за спину.

Д) «Лягушки»

И.П. присед ноги слегка расставить, руки в стороны, пальцы растопырить. Прыжки с продвижением вперёд.

**«Зоопарк»**

**1«Обезьяны рвут бананы»**

Подняться на носки, руки вверх (имитацию хватательных движений)

**2«Обезьянки смотрят на нас»**

И.П. о.с.Повороты в право с отведением правой руки вправо – вдох, 2. В.и.п.- выдох. Тоже в лево.

Обезьянки хотят с нами поиграть

**3«Мы весёлые мартышки»**

**4 «Мартышки отдыхают»**

Ходьба по массажным коврикам.

Девочки: выполняют массаж спины.

Мальчики: катание валиков стопой ног.

5.Полоскание горла раствором ромашки.

**Пятница.**

**1.Пробуждение. Играет спокойная музыка.**

Восп. Солнышко проснулось детям улыбнулось, дети проснулись, солнцу улыбнулись.

**2.Массаж спины «Дождик»**

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

**3.Гимнастика для глаз.**

1. Крепко зажмурить глаза на 2-5 сек, открыть. Повторить 6-8 раз.
2. Быстро-быстро поморгаем, чтобы для нас не успело исчезнуть, то, что мы видим. Поморгали, поморгали….. Остановились, посмотрели, снова поморгали, поморгали…. 15 сек. Повторить 3-4 раза.
3. А теперь глаза закрой

И погладь руками,

Помечтаем мы с тобой

О любимой маме.

Закрыть глаза и поглаживать веки подушечками пальцев.

1. Повращай глазами вправо –

Раз, два, три

Повращай глазами влево –

Снова повтори

Делать круговые движения глаз в одну, затем в другую сторону.

1. Пальчик к носу движется,

А потом обратно,

На него посмотреть,

Очень нам приятно.

Вытянуть вперед руку. Следить за кончиком пальца, медленно приближая его к носу, а потом медленно отодвигая обратно. Повторить 5-6 раз.

**4.Песенки звуков.**

Давайте будить горлышко.

Дети пропевают звуки: «А», «И», «Е», «В», «РЭ», «ТЭ»

**5.Упражнение для укрепления позвоночного столба.**

«Допрыгни до мяча»

**Коррекционная гимнастика.**

**Отправляемся в зоопарк.**

**А) «Высокая трава»**

Ходьба на носках, руки вверх.

Б) «Болото»

Ходьба по массажным дорожкам.

В) «Узенький мостик»

Ходьба приставным шагом, боком.

Г) «Важная птица»

Ходьба с высоким подниманием колен, руки за спину.

Д) «Лягушки»

И.П. присед ноги слегка расставить, руки в стороны, пальцы растопырить. Прыжки с продвижением вперёд.

**«Зоопарк»**

**1«Обезьяны рвут бананы»**

Подняться на носки, руки вверх (имитацию хватательных движений)

**2«Обезьянки смотрят на нас»**

И.П. о.с. Повороты в право с отведением правой руки вправо – вдох,

2. В.и.п.- выдох. Тоже в лево.

Обезьянки хотят с нами поиграть

**3«Мы весёлые мартышки»**

**4 «Мартышки отдыхают»**

Ходьба по массажным коврикам.

Девочки: выполняют массаж спины.

Мальчики: катание валиков стопой ног.

5.Полоскание горла раствором ромашки.

Составила:

воспитатель Нуштаева С.В.

ГККП «Ясли-сад №16»

г.Аксу