

Картотека бодрящей гимнастики после дневного сна



Составитель: Пяткова Г.А.,
воспитатель

Гимнастика после сна.

Любой комплекс бодрящей гимнастики после сна имеет очень важную цель - активизация обмена веществ, тренировка защитных механизмов организма, развитие умений, ощущений осознанно управлять движениями. Гимнастика после дневного сна проводится регулярно в сочетании с контрастными воздушными ваннами. Примерный алгоритм проведения гимнастики после сна следующий. В спальном помещении открываются окна на такой промежуток времени, чтобы к концу дневного сна температура воздуха достигала 18 градусов. В 15.00 дети просыпаются со звуками музыки, раскрывают одеяла и, предварительно сходили в туалет, лежа в постели, выполняют физические упражнения.

По команде воспитателя дети встают, быстро снимают пижамы и остаются в одних трусиках с босыми ногами. После чего в холодном помещении 1-1,5 минуты выполняют ряд движений с умеренной нагрузкой (бег, ходьба). Особое внимание следует уделить подбору дыхательных упражнений. Затем следует пробежка в «теплую» комнату, где температура воздуха составляет 22-24 градуса. Двигательная активность детей в этом помещении заключается в ходьбе по дорожке «здоровья». Например: сначала детям предлагается пройти по лежащему на полу канату, затем по ребристой доске изготовленной воспитателями группы самостоятельно из подручных материалов (пробки от бутылок, губки для мытья посуды, бельевые шнуры, массажные колпачки и т.п.) главное, что эти материалы должны быть яркими, чтобы привлекать внимание детей, далее по резиновому коврику с мелкими шипами, далее идет влажный солевой коврик. В заключение процедуры дети высушивают ноги о байковый коврик. Необходимо помнить, что во время всей бодрящей гимнастики очень важно хорошо подобранное музыкальное сопровождение. Основное условия: упражнения выполняются в постели, не вставая после пробуждения. Длительность гимнастики 3-4 минуты. Выполняемые упражнения бодрящей гимнастики представлены в комплексах для детей дошкольного возраста с учетом их возрастных особенностей. Длительность проведения каждого комплекса устанавливается в течении всего месяца, для лучшего усвоения включенных упражнений и дублируется два – три раза в течении всего года.

«Медвежонок косолапый» (сентябрь, декабрь, март)

(выполняется лежа в постели)

Текст	Действия ребенка	дозировка
Медвежонок косолапый Спал в берлоге рядом с мамой А когда весна наступила, Медведица сына будила: - Медвежонок, ты вставай И зарядку выполняй!	Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.	30-40 с
С боку на бок повернись, И на спинку ты ложись.	Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спину.	
Глазки сонные протри И головку подними.	Кулачками протирают глазки, чуть – чуть запрокидывают голову назад, поднимая подбородок вверх.	30 с
Влево, вправо посмотри, Лапки к солнышку тяни.	Повороты головы в стороны, руки поднять вверх.	30 с
А теперь скорей садись И вперед ты наклонись.	Сели на кровати, наклонились, достали ступни ног руками.	45 с
Нужно лапки разминать, Чтобы бегать и скакать.	Разминаем подошвы и пальчики ног.	1 мин.
А теперь пора вставать, Из берлоги вылезать!	Встают, идут одеваться.	

«Солнечные зайчики» (апрель, августа)

(выполняется сидя на кровати, ноги по – турецки)

Текст	Действия ребенка	дозировка
Встало солнышко с утра	Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх.	20 с
Детям тоже встать пора!	Разводим руки в стороны.	20 с
Ручки к солнышку протянем, С лучиками поиграем.	Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки.	20 с
Вдруг сквозь наши пальчики К нам прискачут зайчики.	Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица.	20 с

Солнечные, не простые, Зато скачут как живые:	Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх - ушки, пошевелим «ушками».	40 с
По лобик к височкам, По носику, по щечкам По плечикам, по шейке, И даже по коленкам!	Легко постукиваем кончиками пальцев	30 с
Ладонками мы хлопали И зайчиков хватали,	Хлопаем в ладошки, Хватательные движения	15 с
Но к солнышку лучистому Зайчишки усаkali!	Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.	20 с

«Мы проснулись» (май, октябрь)

(выполняется сидя на кровати, ноги по –турецки)

Текст	Действия ребенка
Наконец – то мы проснулись,	Протирают глаза кулачками.
Сладко, сладко потянулись,	Потягиваются.
Чтобы сон ушел, зевнули,	Зевают.
Головой слегка тряхнули.	Покачивают головой из стороны в сторону.
Плечи поднимали,	Поднимают плечи.
Ручками махали,	Руки перед грудью, «ножницы».
Коленки сгибали,	Согнуть ноги в коленях.
К груди прижимали.	Обхватить руками ноги, прижать.
Носочками подвигали,	Носки на себя, от себя поочередно.
Ножками подрыгали.	Вытянуть ноги, потрясти ими.
Не хотим мы больше спать	Пальчиками или ладошками показать.
Будем весело играть	Хлопки в ладоши.

«Малыши - крепыши» (ноябрь, январь, июль)

(выполняется стоя около кровати)

Текст	Действия ребенка
Малыши – крепыши вышли по – порядку.	Шагаем на месте
Малыши – крепыши Делают зарядку.	Руки - в стороны, сгибаем руки в локтях.
Руки вверх, руки вниз, Дружно наклонились.	Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок.
Еще раз, еще раз, Ровно распрямились.	Повторить, выпрямиться.
Влево, вправо поворот – В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Еще раз, еще раз, В стороны посмотрим.	Повороты в стороны.
Вот так, вот так Дружно мы шагаем!	Ходьба на месте.

Вот так, вот так Дружно подрастаем!	Встать на носки, руки вверх, потянуться.
--	---

«Мы учимся танцевать» (февраль, июнь)

(выполняется стоя около кровати)

Текст	Действия ребенка
Просыпайтесь, потянитесь, На бок повернитесь. Слегка приподнимитесь, А потом - садитесь.	Дети садятся на кровать.
А теперь вставайте. Движение друг за другом начинайте. По кругу шагаем И руки поднимаем (вперед, вверх, в стороны).	Ходьба вокруг себя около кровати.
Затем трусой передвижение, И дальше легкое кружение.	Бег на месте возле кровати.
Врассыпную. Всем продвигаться пора, Поднимитесь на носочки, Детвора!	Ходьба между кроватями на носках руки поднять вверх.
Куда хотите, туда и шагайте. Потом на пятках Путь продолжайте.	Ходьба между кроватями на пятках руки сомкнуты в замок за головой.
Теперь остановитесь. И вниз наклонитесь. Выпрямляясь, глубоко вздохните, И еще раз повторите.	Наклоны с туловища вперед при глубоком вдохе и выдохе.
Теперь можно приседать, И кружиться, и скакать.	Приседания с отрывом пяток от пола, прыжки на месте.
Затем к танцу приступить. И фигурой удивите.	Под ритмичную музыку выполняют свои танцевальные движения и выбирают фигуру.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1(сентябрь, январь, май)

(выполняется стоя около кровати)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
І. Разминка в постели (без подушек).	6 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в.п. То же влево.	2раза в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
4. «Сильные ножки».		

<p>И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p>	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
<p>5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.</p>	4-5 раз.	Носки от пола не отрывать.
<p>II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).</p>	7 мин.	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров
<p>1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.</p>	5 раз.	«Развивающая педагогика оздоровления».
<p>2. «Подыши одной ноздрёй».</p>		Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.
<p>3. И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.</p>	10 сек. каждой ноздрёй.	Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей.
<p>4. «Гуси». И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».</p>	4 раза.	Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд
<p>4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону</p>	4 раза.	
<p>5. «Большие и маленькие». И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).</p>	4 раза.	Ноги не сгибать. Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх
<p>III. Закаливающие процедуры:</p>		
<p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p>	2-4 мин	В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»
<p>2.Обширное умывание:</p>		Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).
<p>• Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.</p>		

- Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2(октябрь, февраль)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно – методические указания.
I. Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох. 3. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. 4. «Постучим по коленочкам». И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п. 5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на стульчиках, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п	6 мин. 10 сек. 4 раза. 10 сек. 4-5 раз. 5 раз.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Колени не сгибать. Носки от пола не отрывать.

Комплекс гимнастики после дневного сна № 3 (ноябрь, март)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
1.Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох. 3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево. 4. «Сильные ножки».	4 мин. 10 сек. 4 раза. 2 раза в каждую сторону	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Спина прямая.

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2-3 раза каждой ногой.	
--	------------------------	--

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4 (декабрь, апрель)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания
I.Разминка в постели: 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их. 2. «Потягушки». И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох. 3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.	2 мин. 10 сек. 4 раза. 2-3 раза каждой ногой.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Спина прямая.

Комплекс гимнастики после сна «Жучки» (июнь)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I.Разминка на ковриках на кроватях группы: «Жучки просыпаются» Лежа на коврике: потянулись, на вдохе звук «ж-ж-ж», пятки тянем вперед. 2. «Жучки греют лапки». И.п. – лежа на спине. Сгибаем ноги в коленях, руки в локтях. Потрясли руками и ногами, расслабились. 3. И. п. – лежа на боку. Поднять одновременно правую руку и ногу, затем левую руку и ногу. 4. И.п. – лежа на животе. Прогнули спину (на вытянутые руки, голову опрокинули назад), легли на живот, расслабились.	повторить 3-4 раза повторить 3-4 раза повторить 3-4 раза повторить 3-4 раза	Дыхание произвольное Темп средний Четкое выполнение инструкций

Комплекс гимнастики после сна «Часики» (июль - средняя группа)

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I.Разминка у кроватках группы: Дети встают у ковриках у кровати.		Дыхание произвольное

1. «Заведи часы» И.П. – ноги слегка расставлены, руки в стороны. Согнуть руки в локтях и вращать перед грудью, вернуться в И.П. ()	повторить 5 раз	Темп средний Четкое выполнение инструкций
2. «Маятник качается». И.П. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Наклоны вправо-влево (тик-так).	повторить 8 раз.	
3. «Часы сломались» И.П. – ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, хлопнуть по коленям, встать.	повторить 5 раз	

Комплекс № 1 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>«Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).</p> <p>1.2 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».</p>	повтор 3 раза.	<p>Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.</p> <p>Выполняем имитационные движения, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>

Комплекс № 2 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
-------------	------------	---

<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Потягивание». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.</p> <p>1.2 «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Самомассаж головы («помоем голову»).</p> <p>1.3 И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»</p>	Повторить 3-4 раза.	Упражнение выполняем, медленно плавно в среднем темпе.
---	---------------------	--

Комплекс № 3 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 На вдохе левая нога тянется пяткой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".</p> <p>Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".</p> <p>1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.</p>	Повторить по 2 раза на каждую ногу.	Упражнение выполняем, медленно плавно.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а".</p> <p>Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки - вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".</p> <p>1.2 Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.</p>	<p>Повторить по 2 раза на каждую ногу.</p> <p>1 мин.</p>	<p>Упражнение выполняем, медленно плавно.</p> <p>Выполняем имитационные движения замешивания теста, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>

[illegible]

<p>Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».</p>		<p>Выполняем имитационные движения мытья головы, используя игровую ситуацию. Дыхание ровное, свободное.</p>
---	--	---

Комплекс № 6 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.2 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, ото лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p>

<p>пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>		<p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
---	--	--

Комплекс № 7 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1. 1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.2 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Массажные упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p>

<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>1.2 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.3 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p> <p>Повторить 2 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.</p> <p>Самостоятельное выполнение элементов.</p> <p>Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p> <p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
--	---	---

Комплекс № 10 бодрящей гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста.

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
<p>1. Гимнастика в постели.</p> <p>1.1 «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа.</p>	<p>Повторить 3-4 раза.</p>	<p>При оттягивании носков рекомендуется</p>

<p>1.2 «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.</p> <p>1.3 «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.</p> <p>1.4 Массаж.</p> <p>И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.</p> <p>* Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).</p> <p>* Нажимает на мочки ушей («вешает на них красивые сережки»).</p> <p>* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений почасовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием «примазывает глину» вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.</p> <p>Массаж головы.</p> <p>* Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы.</p> <p>* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.</p> <p>* «Догонялки»: сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегают» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг Друга.</p> <p>* С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его «прическа самая красивая на конкурсе причесок».</p>	<p>Повторить 2 раза. Повторить 2 раза.</p> <p>4 минуты</p>	<p>слегка разводить пятки.</p> <p>Самостоятельное выполнение элементов. Упражнения выполняем как можно медленнее, прорабатывая каждый участок.</p> <p>Словесное поощрение детей за правильность выполнения элементов массажа.</p>
--	--	---