

Комплексы гимнастики после сна для детей старшего возраста.

Сентябрь «Дружные ребята»

Мы, все друженько проснулись,
Улыбнулись, потянулись,
(Движения соответствующие тексту)
Подышали ловко
(Дышат носом)
Погудели громко
(у-у-у-у-у)
Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.
(Энергичные движения плечами вверх-вниз).
1,2,3,4 –шевелим ногами
(Стопы на себя, от себя)
1,2,3,4 – хлопаем руками
(Хлопки руками)
Руки вытянуть пошире 1,2,3,4
(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)
Наклонились 3,4
(Наклониться, вперед касаясь ног руками)
И педали покрутили
(Велосипед)
На животик повернуться,
Спинку сильно изогнуть.
Прогибаемся сильнее,
Чтобы были здоровей
(Лодочка)
Мы становимся все выше,
Достаем руками крышу
(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)
На два счета поднялись 1,2
3,4 – руки вниз
(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)

Октябрь «Листочки»

Мы листики осенние,
На ветках мы сидим.
Лежат в кроватях,
Дунул ветер – дуют, полетели махи руками

Мы летели, мы летели,
И на землю тихо сели (встают с кровати и приседают на корточки)
Ветер снова набежал,
И листочки все поднял (встают)
Закружились, полетели,
И на землю тихо сели (движения по тексту)
Ветерок с листвой играл,
По дорожке их погнал (бегут по солевой дорожке)
После мокренькой дорожки,
Стали влажными листочки.
Мы их высушим сначала.
Чтоб шелестела и шуршала (растирают свое тело руками)
Выросли деревья в поле,
Хорошо расти на воле! (руки вверх-качаются)
Каждое старается,
К небу, к солнцу тянется (потянулись на носочках вверх)
Вот подул веселый ветер,
Раскидал он всю листву (круговые движения руками вверху)
Даже толстые стволы,
Наклонились до земли (наклоны вперед, касаясь руками пола)
Вправо, влево, взад, вперед,
Так деревья ветер гнет (по тексту)
Он их вертит, он их крутит,
Ну, когда же отдых будет? (идут на стульчики одеваться)

Ноябрь **«Вместе по лесу идем»**

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до скуки.
(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)
Мы готовимся к походу,
Разминаем свои ноги
(Движение «велосипед»)
Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг,
Тысяча цветов вокруг!
(Встают с кровати, ходьба на месте)
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка, клевер.
Расстилается ковер,
И направо и налево.

(Наклоны, имитируют срывание цветов)
Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.
(Имитируют полет бабочки)
- Раз, два, три, четыре, пять,
Их считать - не сосчитать!
(Указательным пальцем ведут счет)
За день, за два и за месяц...
Шесть, семь, восемь, девять, десять.
(Хлопки в ладоши)
Даже мудрая пчела,
Сосчитать бы не смогла!
(Машут руками-крылышками)
К небу ручки потянули,
Позвоночник растянули.
(Потягивание, руки вверх)
По дорожке босиком,
Будем мы бежать домой.
(Идут по солевой дорожке)
Долго по лесу гуляли,
И немножко мы устали.
(Идут по коррегирующей дорожке)
Отдохнем и снова в путь,
Важные дела нас ждут.
(Садятся на стульчики и одеваются)

Декабрь

«Мы готовы для похода»

Мы готовы для похода,
Поднимаем выше ноги.
Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями махать.
Руки к плечам, машут «крыльями»
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Глубокий вдох, выдох,
Полетели, полетели,
И на землю тихо сели.
Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки
Взвились мы под облака
И земля нам не видна
Встали, машут руками «крыльями»
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Выполняют наклоны с касанием носочков ног.

Руки ставим перед грудью.
Развивать их резко будем.
С поворотом раз, два, три,
Не бездельничай, смотри!
Рывки руками перед грудью,
Приседаем – раз, два, раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели – встали.
Движения в соответствии с текстом
Мы готовы для похода,
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Идут по солевой дорожке
Мы активно отдыхаем,-
То встаем, то приседаем -
Раз, два, три, четыре, пять,
Вот как надо отдыхать.
Приседания.
Головой теперь покрутим-
Лучше мозг работать будет.
Круговые вращения головой
Крутим туловищем бодро -
Это тоже славный отдых.
Круговые движения туловищем
Мы в походе устали что-то,
Приземлимся на болото. (Садятся на стульчики и одеваются).

Январь

«Снежинки»

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.
Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:
Светло – пушистая
Снежинка белая,
Какая чистая,
Какая смелая.
У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.
Дорогой дальнею
Легко проносится,
Не в высь лазурную,
На землю просится.
Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.
Но вот кончается,
Дорога дальняя

Земли касается
Звезда хрустальная.
Вата остается у детей на ладони.
Своей прохладой
Нас охладит она
Волшебной силою,
Поднимет дух с утра.
Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то
левой рукой, то правой.
Снежинка белая,
Лежит, качается
Один лишь ветер с ней
Смог позабавиться.
Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.
Нам не понять судьбы
Звезды – красавицы,
А вот играть нам с ней,
Уж очень нравится.
Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение
«ножницы».
Возьмем мы бережно,
Свою снежиночку,
Положим все ее
В свою корзиночку.
Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее в корзиночку
воспитателю.
Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять,
В страну холодную.
Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.

Февраль

«Великан и мышь»

Жил великан один когда-то.
Во сне вздохнул он, что есть сил
Глубокий вдох всей грудью.
И мышь - живую - проглотил!
Глотательные движения
Бедняга прибежал к врачу:
- Я мышку съел! Я не шучу!
Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»
Был врач умнейший человек,
Поглаживание висков указательным пальцем
Он строго глянул из-под век;

Мимика «строгий взгляд»
- Откройте рот, скажите «А»
Тянут звук а-а-а-а-а,
Теперь ощупаем бока,
Щупают себя за бока.
Живот легонечко погладим,
Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу.
Согнем колени и расслабим.
Сгибают и разгибают ноги в коленях.
Но с мышкой видимо не сладим.
Вставайте! Что же вы сидите!
Идите кошку пригласите.
Дети встают и идут к массажной дорожке,
Но кошка хитрая была,
И великана обняла.
Обхватывают себя руками (обнимают).
Прошлись по колющей дорожке,
Идут по дорожке.
Перешагнули через кочки,
Перешагивают через предметы,
Присели. Встали. Убежали.
Движения в соответствии с текстом.
Но мышка не глупее кошки,
Под кочку спряталась тайком.
Присели.
Они ее везде искали,
Но так найти и не смогли. Идут одеваться к стульчикам.

Март

«Чтоб совсем проснуться»

Тик-так, тик-так-
Все часы идут вот так:
Тик-так, тик-так.
Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу.
Смотри скорей, который час?
Часы велят вставать сейчас
Руку ко лбу, «смотрят время».
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться.
Руки вверх-потягивание
Носом вдох, а выдох ртом.
Вдох - поднять грудную клетку, выдох - опустить.
Дышим глубже животом.
На вдох поднимают живот, на выдох – опускают.
Чтобы сильным стать и ловким,

Приступаем к тренировке.
Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.
Потянули мы носочки,
По коленям три хлопочка
Движения по тексту.
Распрямились, потянулись
Руки вверх – потягивание.
А теперь на пол вернулись,
Встают около кроватей.
Спину тоже разминаем,
Взад-вперед ее сгибаем,
Руки на пояс, наклоны вперед-назад.
Поворот за поворотом,
Переходим на дорожку.
Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут дорожке.
Выполняем упражненья,
Для разминки и веселья.
Упражнения с предметами предложенные воспитателем.
А потом шаги на месте
Выполняем не спеша.
Ходьба на месте.
Ноги выше поднимаем,
И как цапля, опускаем.
Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене.
Чтоб поймать еду в водиче,
Надо цапле наклониться.
Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот.
Окончательно проснулись,
И друг другу – улыгнулись!

Апрель

«Весна»

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево.
Потянулся он со сна.
К нам опять пришла весна.
Руки вверх – потянулись.
Чтоб скорей набраться сил,
Он ногами покрутил.
Движение «велосипед».
Почесал медведь за ухом,
Имитируют движение медведя.
Повилял слегка хвостом,
По тексту.

Наклонился взад-вперед,
Наклоны из положения лежа.
И ногами еле-еле,
Он выходит за порог.
Встают с кроватей.
По лесу медведь идет,
Это мишка ищет мед.
Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево.
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весною:
Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат.
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Идут по дорожке.
Вижу пни я, корешки,
Нет ни меда, ни травы.
Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед».
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Вращение прямыми руками взад, вперед.
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой,
Присели, встали.
Но пчелиная семья,
Прочь прогнала медведя.
Разбегаются, идут умываться.

Май

«Зеленые стихи»

Зеленеют все опушки,
Зеленеет пруд.
Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны.
И зеленые лягушки,
Песенки поют.
Ква-ква-ква-ква.
Елка-сноп зеленых свечек.
Руками изображают елку.
Мох-зеленый пол.
Руками изображают поверхность пола.
И зелененький кузнечик.
Песенку завел.
Изображают игру на скрипке.

Над зеленой крышей дома.
Сомкнули руки над головой «крыша».
Спит зеленый дуб.
Закрыли глаза, «спят».
Два зелененькие гнома,
Сели между труб.
Сели в кровати.
И сорвав зеленый листик.
Имитируют срывание листьев.
Шепчет младший гном:
Дети произносят слова текста шепотом.
«Видишь? Рыженький лисенок,
Ходит под окном.
Отчего он не зеленый?
Май теперь ведь, Май!»
Эту строчку говорят вслух.
Старший гном зевает сонно:
Дети зевают, издавая звук а-а-а-а.
«Цыц! Не приставай».
Грозят указательным пальцем, встают с кровати и выходят в группу.
По зелененькой дорожке,
Ходим босиком.
Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания.
И зеленые листочки,
Мы домой несем.
Поднимают вверх «собранные букеты» и любуются ими.

Июнь

«Лесная прогулка»

Для начала мы с тобой,
Поворачиваем головой.
Лежа в кровати повороты головой влево, вправо.
Поднимаем руки вверх,
Плавно опускаем вниз.
Снова тянем их наверх,
И опускаем дружно вниз.
По тексту.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять.
Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи.
А теперь мы дружно все,
За грибами в лес пошли.
Встают около кроватей.
Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли.
Приседания, руки на поясе.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз, два, три,
Их в лукошко набери!
Наклоны вперед.
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Руки на поясе, прыжки на месте.
Если хочешь дотянуться,
Надо в спинке бы прогнуться.
Руки на поясе, прогибаемся назад.
За дровами мы идем,
И пилу с собой несем.
Выходят из спальни и идут по дорожке.
Вместе пилим мы бревно.
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.
Изображают движение «пильщиков».
Чтоб дрова полезли в печку,
Их разрубим на дощечки.
Дети «колют дрова».
А теперь их соберем.
И в сарайчик отнесем.
Наклонились, «собирают».
После тяжкого труда,
Надо отдохнуть всегда.
Вытирают пот рукой со лба.
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимаем ноги выше.
Идут с высоким подниманием колен.
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу.
Все так весело шагали -
Не споткнулись, не упали.
От прогулки раскраснелись.
Молочка попить уселись.

Июль

«Скучать зарядка не дает»

Начинаем просыпаться
И зарядкой заниматься.

Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три.
Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают.
Тянем руки высоко.
Дышим плавно и легко.
Спокойное, ровное дыхание.
Ноги надо нам размять,
Раз, два, три, четыре, пять.
Носки ног от себя, к себе.
Мы как будто побежим,
И ногами зашумим.
Движение «велосипед».
На бок резко повернулись,
До колена дотянулись.
Лбом касаются колена.
На другой бочок –
Еще делаем свободно и легко.
То же самое.
Вот в кровати мы размялись,
Тихо, друженько встаем.
И свободною походкой.
Мы по спаленке пойдем.
Шагают около своих кроватей.
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре,
Наклоны вперед – выпрямиться.
Сели-встали, сели-встали,
По дорожке побежали.
Идут по дорожке.
На дорожке есть преграды,
Будем брать мы баррикады.
Идут по коррегирующим дорожкам.
Ноги выше поднимай,
Не спеши, не отставай.
Друг за другом мы идем,
И спокойно тело трем.
Руки, ноги и живот,
Скучать зарядка не дает.
Растирают тело руками.

Август

«Лето-босоножка»

Лето, лето- босоножка,
Покажите мне ладошки.

Поднять руки вверх, ладони от себя и покрутить ими.
Опускаем их легко.
Руки вдоль туловища,
Поднимаем ноги высоко.
Раз- поднять, два- опустить,
Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати.
Три, четыре - не грустить – улыбнулись,
Мы за лето повзрослели:
Подросли и загорели.
Поглаживают себя по животу.
Перевернулись на живот.
Плавали в реке, на море,
И играли на просторе:
В «Кошки-мышки», «Чехарду»,
И в любимую игру,
Плавательные движения руками и ногами в кровати.
Сели в кроватях.
В лес ходили и в поход,
Замечали дня «заход».
Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.
За цветами наблюдали.
И как пчелы все жужжали:
Встают с кровати и произнося звук ж-ж-ж.
На лугу, среди цветов,
Делали разминку,
Кашка, мак и василек,
Наклоняли спинку.
Руки на поясе, наклоны вперед.
Свежий ветерок подул,
Набежали тучи.
Дуют, изображая ветер.
И неведомо зачем,
Хлынул дождь плакучий.
Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя.
Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки,
Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки.
Идут по корректирующей дорожке с препятствиями.
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете –
Дождю «спасибо» говорят,
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,

Покажи домой дорожку.
Переходят к гигиеническим процедурам.