



ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ



Пробуждение – является одним из важнейших моментов, способствующих нормальному протеканию жизненно важных процессов для ребенка. С этой целью после дневного сна проводится гимнастика в постели, она направлена на постепенный переход ото сна к бодрствованию

. Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки. Гимнастику начинаем проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Она включает такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук, ног, элементы пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз, элементы дыхательной гимнастики. Главное правило это исключение резких движений, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение. Гимнастика после дневного сна также является закаливающей процедурой. Длительность гимнастики в постели 2-3 минуты. Далее дети переходят к выполнению комплекса дыхательной гимнастики, что очень важно для профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Затем проводятся закаливающие мероприятия с использованием «чудо» – ковриков, солевые дорожки, водные процедуры. Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять 12-15 минут.

Для того чтобы вызвать у детей эмоциональный отклик, а также желание выполнять упражнения вместе с воспитателем используются игровые упражнения, сопровождаемые их различными стихами. Вот часть из того, что использую в своей работе.



1. Гимнастика пробуждения после дневного сна

Комплекс № 1. (Медвежата)

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).
Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили!
Вот так. Вот так
Головой своей крутили
(повороты головой).
Вот мишутка наш идет,
Никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ,
Топ-топ, топ-топ.
(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел –
Мало меду, много пчел
(махи руками).
Мишка по лесу гулял,
Музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом
Он поет под кустом.
Дыхательная гимнастика.
Глубокий вдох,
На выдох: «М-М-М».
Были медвежатами,
Станьте же ребятами.

Комплекс № 2. (Я на солнышке лежу)

Солнышко проснулось
И нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).
Вспомним солнечное лето,
Вспомним вольную пору.
Вспомним речку голубую
И песок на берегу

(Воспитатель говорит: «Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погреваются на солнышке»).

Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу
(лежа на животе, движения ногами).
А теперь поплыли дружно,
Делать так руками нужно

(движения руками).
Вышли на берег крутой,
И отправились домой
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:
«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*
вдох – живот втянуть *(руки вперед)*,
выдох – живот выпятить *(руки в стороны)*. (5-6 раз).

А теперь гуськом, гуськом
К умывальнику бегом.

Комплекс № 3 (Дождь)

Что такое, что мы слышим?
Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее,
И по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки
И дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей,
Не пугай ты нас, детей
(машут руками)

Вот к нам солнышко пришло,
Стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем,
И большими станем
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-х-х).

Комплекс № 4.

Тили-тили-тили-дон,
Что за странный перезвон.
То будильник наш звенит,
Просыпаться нам велит.

Прогоню остатки сна
Одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна
Помогает здорово.

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,

С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

Ножки мы подняли,
На педали встали.
Быстрее педали я кручу,
И качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают,
Это бабочки летают.

Встанем у кроватки дружно.
И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору,
Крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал,
Ножками потопал.

Ну и мы в ответ ему
Крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки
Побежали по дорожке.

(Движения выполняются в соответствии со словами).

Комплекс №5

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*
На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*

Были вы зайчишками,
Станьте ребяташками.

Комплекс №6

Просыпаются ребята,
Нам уже пора вставать.
Мы совсем не лежебоки,
Любим мы играть, плясать.

Потянулись - раз, два, три
Улыбнулись – посмотри.
Ручки к потолку подняли
Ими дружно помахали.

И головку повернём мы
Вправо, влево, вверх и вниз.
Тут проснулись наши ножки,
Зашагали по дорожке.

2. Гимнастика пробуждения после дневного сна

1-й комплекс

1. «Потягушки». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, исходное положение.
3. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, исходное положение, выдох, наклон.
4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, исходное положение.

2-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в исходное положение.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в исходное положение, наклон колен вправо, в исходное положение.
3. Исходное положение: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, исходное положение, вдох (через нос).
4. Исходное положение: сидя, ноги вместе, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - вдох.

6. Исходное положение: стоя, ноги врозь, руки внизу. Потягивания: достали до потолка, вернулись в исходное положение.

3-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.
3. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.
4. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. Исходное положение: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. Исходное положение: стоя, ноги вместе, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

4-й комплекс

1. «Потягушки». Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, исходное положение.
2. «Горка». Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в исходное положение.
3. «Лодочка». Исходное положение: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в исходное положение.
4. «Волна». Исходное положение: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, исходное положение, сесть слева от пяток, руки вправо, исходное положение.
5. «Мячик». Исходное положение: стоя, ноги вместе, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

5-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), исходное положение., поднять левую ногу (прямую), исходное положение.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», исходное положение.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, исходное положение, поворот туловища влево, исходное положение.
4. Исходное положение: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, исходное положение, локти касаются пола - вдох.
5. Исходное положение: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх, вдох, выдох.
6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, принять

правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

6-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, исходное положение.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, исходное положение.
3. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, исходное положение.
4. Исходное положение: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. Исходное положение: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

7-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в исходное положение, вдох.
3. Исходное положение: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, исходное положение (одновременно опустить).
4. Исходное положение: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в исходное положение.
5. Исходное положение: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, исходное положение.
6. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

8-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, исходное положение.
2. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. Исходное положение: то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. Исходное положение: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс, ходьба на месте с высоким подниманием колена.

9-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. Исходное положение: сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. Исходное положение: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

10-й комплекс

1. Исходное положение: лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
2. Исходное положение: лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок
3. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удерживать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. Исходное положение: сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
5. Исходное положение: лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. Исходное положение: сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

1. Гимнастика пробуждения после дневного сна

Комплекс гимнастики пробуждения после дневного сна «Мы проснулись»

1. «Веселые ручки» - И.п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. «Резвые ножки» - И.п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. «Жучки» - И.п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. «Кошечки» - И.п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п. (4 раза).

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

«Бабочка»

Спал цветок

(И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена)

И вдруг проснулся

(И.п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать)

Больше спать не захотел

(И.п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать «не захотел»)

Потянулся, улыбнулся,

Взвился вверх и полетел

(Дети выполняют движения по тексту)

(2-3 раза)

«Пробуждение солнышка»

1. «Солнышко просыпается» - И.п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. *(4 раза)*
2. «Солнышко купается» - И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. *(4 раза)*
3. «Солнечная зарядка» - И.п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. *(4 раза)*
4. «Солнышко поднимается» - И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. 4-5 раз)
5. «Солнышко высоко» - И.п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. *(4 раза)*
6. «Я - большое солнышко» - И.п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. *(4 раза)*

Обычная ходьба босиком.

«Зайка - зайчишка»

1. «Зайка, подбодришь, серенький, потянись» - И.п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» - И.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» - И.п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» - И.п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Зайка, походи, серенький, походи» - И.п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку» - Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам» - Ходьба по резиновым коврикам. 3 прыжка.

В результате такого подхода к этому режимному моменту видим:

- пробуждение проходит безболезненно для ребенка;
- он легко включается в игровые упражнения;
- получает положительный эмоциональный настрой;
- легко переходит к игровой деятельности.