



Гимнастика пробуждения

КАРТОТЕКА

Бодрящая гимнастика после сна.

Всем нам хорошо известно выражение «Встал не с той ноги». Знакомо и настроение, которое данные слова характеризуют - приятным такое состояние не назовешь, и к активной деятельности оно не располагает.

Мы же стремимся к тому, чтобы наши малыши крепко поспали, в хорошем настроении проснулись, зарядились бодростью и энергией для насыщенной и содержательной деятельности во второй половине дня.

Поэтому традиционное проведение бодрящей гимнастики после дневного сна мы постарались наполнить некоторыми своими находками.

Возможности аудио оснащения детского сада позволяют нам проводить бодрящую гимнастику под музыкальное сопровождение. По окончании дневного сна сад наполняется мелодичными звуками музыки «пробуждения». Для музыкальных «подъемов» подбирались преимущественно классические произведения, детские песни. Каждый такой «сборник» состоит из трех разнохарактерных мелодий в соответствии со структурой бодрящей гимнастики:

- 1) тихая, неторопливая, плавная (Э. Григ «Утро», П. Мориа

«Голубая вода», К. Сен-Санс «Лебедь», И.С. Бах «Воздух») – для постепенного пробуждения, потягивания, спокойных упражнений в кроватках;

2) более динамичная, ритмичная (Ф. Шуберт «Серенада», И. Штраус «Марш Радецкого», С. Никитин «Под музыку Вивальди», Б. Савельев «Из чего наш мир состоит»)– для ходьбы по корригирующим дорожкам;

3) и в заключении – энергичная, бодрая, позитивная (Б. Савельев «Большой хоровод», «Все вместе», «Разноцветная игра», Т. Спенсер «Воздушная кукуруза») - для выполнения общеразвивающих упражнений или игровой программы.

Помимо общих оздоровительных целей каждая из структурных частей бодрящей гимнастики решает и свои более узкие, конкретные задачи.

I часть – гимнастика в кроватках - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма. Комплекс содержит упражнения на релаксационное растягивание, на расслабление и напряжение отдельных групп мышц, упражнения для укрепления и развития мышц верхнего плечевого пояса, нижних конечностей, мышц спины. Включены дыхательные упражнения. Ничто не доставляет большей радости ребенку, чем игра, поэтому все упражнения облечены в игровую форму, предполагают передачу в движении какого-либо образа, объединены в единый игровой сюжет.

II часть – корригирующие упражнения, закаливающие процедуры – направлена на профилактику плоскостопия, упражнение детей в основных движениях, оказание закаливающего воздействия на организм.

Эта часть гимнастики проводится в хорошо проветренной групповой комнате, что обеспечивает дополнительный закаливающий эффект. В корригирующую дорожку, расположенную по кругу для многократного прохождения ее детьми, включены:

- разно фактурные поверхности: ребристые, шипованные, гладкие, жестко-ворсистые, наклонные и т.п.;

- пособия для выполнения основных движений: прыжков, подлезаний, перешагиваний, ходьбы змейкой и т.п.;

- пособия для закаливания: в младших группах – солевые дорожки, в

средних, старших – контрастные ванночки для ног.

Периодическая смена последовательности и расположения оборудования, дополнение новыми пособиями заставляет детей приспосабливаться к новым условиям, находить другие способы выполнения движений, а это в свою очередь повышает интерес к ходьбе по «трудной» дорожке.

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности. Она может быть проведена на основе выполнения общеразвивающих упражнений с гимнастическими пособиями (массажные мячи, резиновые кольца и т.п.) или на основе гимнастики игрового характера с использованием подвижных игр, игровых, имитационных упражнений.

Длительность каждой части бодрящей гимнастики 4-5 минут. Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменной музыкального сопровождения. Музыкальный «сборник», как и комплекс гимнастики после сна, используется в течение двух недель.

Выстроенная нами система проведения бодрящей гимнастики, помогает решать поставленные задачи: осуществление постепенного, мягкого перехода детского организма от сна к активному бодрствованию с одновременным оздоровительно-закаливающим эффектом. Мы стараемся сделать так, чтобы наши малыши вставали «с той ноги».

Потягивание

Левую ногу тянем пяточкой вперед, левую руку тянем вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Ид-д-а».

Тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища на вдохе. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Пингалла».

Лежа на спине. Тянем обе ноги пятками вперед и двумя руками вверх вдоль тела. Задерживаем дыхание и на выдохе произносим «Шусумна».

Котята

1. Потягивание.

2. «Как у кошечки усы...»

И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево

3. «Покажи лапки».

И.п. – то же.

Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.

4. «Подлезает под забор».

И.п. – то же.

Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.

5. «Машем хвостиком».

И.п. – то же.

Движение сомкнутых голеней вправо-влево.

6. «Испугались собаку».

И.п. – то же.

Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».

7. «Догони хвостик».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах вокруг себя.

8. «На мягких лапках».

Ходьба на носочках.

История про лисенка

Жил на свете лисенок. И был он очень веселый. Вот такой:

1. И.п. – стоя на четвереньках.

- повороты головы.

- прогибание спины

- движение сомкнутых голений вправо-влево.

Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой....

2. И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

.... и кувыраться в траве.

3. И.п. – лежа на спине.

Перекаты вперед-назад. С бока на бок.

Однажды лисенок увидел красивую бабочку.

4. И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях.

Разведение коленей в стороны.

Бабочка вспорхнула, села на пенек....

5. И.п. – лежа на спине.

Достать прямыми ногами спинки кровати за головой.

.... и улетела. Лисенок расстроился.

6. И.п. – стоя на четвереньках.

Опустить голову, плечи, изогнуть спину.

Но тут пришла мама, приласкала лисенка....

7. И.п. – то же.

Поднять голову, прогнуть спину.

.... и лисенок снова развеселился.

8. И.п. – то же.

Движение согнутых голеней вправо-влево.

Зоопарк

1. Потягивание.

2. «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

3. «Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднятие правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

5. «Обезьянка».

И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

6. «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

7. «Кенгуру».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

Осень

1. Потягивание.

2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

3. «Сильный дождь».

И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.

Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

5. «Деревья качаются от ветра».

И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

6. «Наденем резиновые сапожки».

И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

7. «Прыгаем через лужи».

И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

Зима

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко».

И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

3. «Оглянись».

И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

4. «Горка».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

5. «Снежный ком».

И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

6. «С горки на животе».

И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

7. «Сдуем снег с ладошки ».

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

Весна

1. Потягивание.

2. «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

3. «Радуга».

И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху.

Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п.

То же в другую сторону.

4. «Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

5. «Ласточка».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл. Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

6. «Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

7. «Весенние цветы» - дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

8. «Солнечные капельки».

И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

9. «На одной ножке».

Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

Спортсмен

1. Потягивание.

2. «Штангисты».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам.

Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.

Вернуться в и.п.

3. «Футболисты».

И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы».

И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты».

И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены».

И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

7. «Борцы» - дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны».

5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Моряки

1. Потягивание.

2. «Взбираемся по канату».

И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища.

Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

3. «По веревочной лестнице».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

4. «Все на весла».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам.

Вернуться в и.п.

5. «Поднять паруса».

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади.

Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

6. «Попутный ветер» - дыхательное упражнение.

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

7. «Эх, яблочко...»

Прыжки из приседа.

Шофер

1. Потягивание.

2. «Руль».

И.п. – лежа на спине, прямые руки вверх.

Скрестные движения прямыми руками – имитация вращения руля.

3. «Педали».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

4. «Накачиваем шины».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа, руки вперед, наклониться к ногам со звуком «с-с-с».

5. «Заводим мотор» - самомассаж, дыхательное упражнение.

И.п. – сидя.

Пальчики на середину грудины. «Заводим машину» вращательными движениями по часовой стрелке со звуком «ж-ж-ж».

Затем то же против часовой стрелки.

Машина завелась – воздействуем на точку между грудными отделами, долгий выдох со звуком «пи-и-и» (машина сигнализирует).

6. «Оглядись».

И.п. – сидя по-турецки, руки на пояс.

Поворот в правую сторону, и.п.

То же в левую сторону.

7. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.

Буратино

1. Потягивание.

2. Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

3. Поочередное поднятие прямых рук.

4. Поочередное поднятие прямых ног.

5. есть из положения лежа на спине, руки вперед.

6. «Буратино» - самомассаж шейного отдела.

И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик.....

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

Птицы

(младший, средний дошкольный возраст)

1. Потягивание.

2. «Клювики».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо-влево.

3. «Крылья».

И.п. – то же.

Махи прямыми руками в стороны, вниз.

4. «Спрятались от кошки».

И.п. – то же.

Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

5. «Птичка с хвостиком».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

6. «Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

Насекомые

1. Потягивание.

2. «Стрекоза».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч.

Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

4. «Гусеничка».

И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу.

Ползание на спине без помощи рук и ног.

5. «Паутинка» - дыхательное упражнение.

Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

6. «Паучок».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

7. «Скорпиончик».

И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

8. «Кузнечик».

Прыжки из глубокого приседа.