**БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА**

*Составители: Холопова Е. А. воспитатель*

*Фурса С. Б. воспитатель*

*МДОУ «Детский сад №14 компенсирующего вида»*

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Гимнастика будет интереснее для детей, если проводиться в игровой форме. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшить настроение, поднять мышечный тонус.

Гимнастика (от греч. «гимнос» - обнаженный) – система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребенка.

Она предполагает оздоровление и всестороннюю физическую подготовленность ребенка к разнообразной деятельности.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, а также профилактика нарушений осанки и стопы. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Главное правило – исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжения мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.

Гимнастика проходит в два этапа: плавное пробуждение в кровати около 3-5 минут, затем дети переходят в «холодную» комнату (температура в ней с помощью проветривания снижается на 3-5 градусов по сравнению с «теплой» комнатой) босиком и в трусиках для ходьбы по дорожкам здоровья.

Ходьба по дорожкам здоровья в «холодной» комнате со временем увеличивается от 5 до 10 минут. Дети, пришедшие после болезни, начинают постепенно - с 5 минут.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна составляет не менее 12-15 минут (ст. возраст), 7-10 минут (мл. возраст).

В течения года используются разные комплексы гимнастик.

Летом эта гимнастика проводится при открытых фрамугах.   
Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный игровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Таким образом, мы решаем одновременно несколько задач: оздоравливаем детей, развиваем у них двигательное воображение, формируем осознанную моторику. А главное – все это доставляет им огромное удовольствие.

**План оздоровительных мероприятий в систем е комплексной программы "здоровый малыш"**

**1 КВАРТАЛ (сентябрь, октябрь, ноябрь)**

**Плавное пробуждение**

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**Дорожка здоровья:**

1. Ребристая доска. (Ходьба обычным шагом, руки в стороны).
2. Массажные коврики.
3. Дорожка со следами.
4. Дуга для подлезания.

**Общеразвивающие упражнения с дыхательной гимнастикой:**

1. **«Большой – маленький»**

Слоя прямо, на вдохе ребенок поднимается на пальцы ног, тянется руками вверх и показывает, какой он большой. Зафиксировать это по­ложение на несколько секунд. На выдохе ребенок должен опустить руки вниз, затем присесть, обхватив руками колени и одновременно произнеся "ух", спрятать голову за коленями - показать, какой он ма­ленький.

1. **«Дровосек»**

Встать прямо, ноги чуть уже плеч. На вдохе сложить руки топориком и под­нять вверх. Резко, словно под тяже­стью топора, вытянутые руки на вы­дохе опустить вниз, корпус накло­нить, позволяя рукам "прорубить" пространство между ногами. Про­изнести "б-а-х" (6-8 раз).

1. **«Петушок»**

Стоя, ноги пря­мо, руки вниз. На выдохе под­няться на пальцы ног, голову вытя­нуть вперед-вверх, руки поднять в стороны и назад и, хлопая себя по бедрам, произнести "кукареку" (5-6 раз).

1. **«Великан и карлик»**

Сесть на пол, сложив ноги перед собой ступня к ступне. Руки по­ложить на внутренние стороны ко­леней, которые прижаты к полу. Вдох - набрать полную грудь возду­ха, плечи расправить, голову гордо поднять вверх, на выдохе опуститься вниз, прижаться головой к ступням.

**2 КВАРТАЛ (декабрь, январь, февраль)**

**Плавное пробуждение:**

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**Дорожка здоровья:**

1. Массажные коврики.
2. Дорожка со следами.
3. Мешочки с различными наполнителями. (Горох, фасоль, гречка).
4. Канат. (Ходьба боком приставным шагом).

**Общеразвивающие упражнения с дыхательной гимнастикой:**

1. **«Бьют часы 12 раз»**

И.п. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, сказать : «Бом!». Повторить 12 раз.

1. **«Елочка нарядная»**

И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

1. **«Хлопушка»**

И.п. - стоя на коленях, руки вдоль туловища, вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «хлоп!». Повторить 6 -8 раз.

1. **«Лыжник»**

И.п. - ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитация ходьбы на лыжах. Выдох через нос с произношением звука «М» (1,5-2 мин).

**3 КВАРТАЛ (март, апрель, май)**

**Плавное пробуждение:**

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**Дорожка здоровья:**

1. Шнуры для перешагивания.
2. Ребристая доска.
3. Резиновые коврики с иголочками.
4. Дуга для подлезания.

**Общеразвивающие упражнения с дыхательной гимнастикой:**

1. **«Гуси летят»**

Медленно и плавно ходите по комнате, взмахивая руками, как гуси. Руки- крылья на вдохе поднимать, на вы­дохе опускать, произнося "г-у-у" (8-10 раз).

1. **«Аист»**

Стоя прямо, поднять руки в стороны, а одну ногу, согнув в колене, вынести впе­ред. Зафиксировать положение на несколько минут. Держать равно­весие. На выдохе опустить ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш" (6-7 раз).

1. **«Паровозик»**

Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух».

1. **«Вырасти большой»**

И.п. – ноги, вместе, руки опущены. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню – руки вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х». Выполнять 5 – 6 раз.

**4 КВАРТАЛ (июнь, июль, август)**

**Плавное пробуждение:**

1. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
2. Разведение и сгибание рук.
3. Сгибание обеих ног, с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.
4. Поднимание и опускание обеих ног.
5. Движение ногами, как при езде на велосипеде.

**Дорожка здоровья:**

1. Массажные коврики.
2. Канат. (Ходьба боком приставным шагом).
3. Дорожка со следами.
4. Ребристая доска.

**Общеразвивающие упражнения с дыхательной гимнастикой:**

1. **«Косарь»**

Представьте, что вы на лугу, пахнет свежескошенной травой. Широкими разма­шистыми движениями начинайте "косить", произнося на выдохе "ж-у-х, ж-у-х" (5-8 раз).

1. **«Ловля комара»**

Представьте состояние, которое ис­пытываешь, когда вокруг летает на­зойливый комар. Направлять звук "з-з-з-з" в разные стороны, регулируя громкость и темп "комариного пис­ка". Пытаться поймать комара, хло­пая ладонями то слева, то справа.

1. **«Ежик»**

Стоя, ноги на ширине плеч. Пред­ставить, как ежик во время опасно­сти сворачивается в клубок. Накло­ниться как можно ниже, не отры­вая пятки от пола, обхватить рука­ми грудь, голову опустить, произ­неся на выдохе "п-ф-ф" - звук, изда­ваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" (3-5 раз) - а это уже доволь­ный ежик.

1. **«Лягушонок»**

Стоя, ноги вместе. Представить, как лягу­шонок быстро и резко прыгает, про­износя, приземляясь, "к-в-а-а-к", и повторить его прыжки: слегка при­седая, вдохнув, сделать прыжок впе­ред. Приземлившись, "квакнуть".