

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

«Детский сад № 1»

Картотека

«Побудки для детей старшего дошкольного возраста»

Подготовил:

воспитатель Бобылева Е.М.

г. Усолье-Сибирское

Гимнастика – пробудка после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста

Гимнастика после дневного сна — это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус. После хорошей гимнастики у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка. Гимнастика после дневного сна является закаливающей процедурой.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

Задачи:

- продолжать работу по укреплению здоровья детей;
- упражнять в ходьбе со свободными, естественными движениями рук, правильно координируя работу ног и рук;
- создавать условия для систематического закаливания организма;
- формировать правильную осанку, гигиенические навыки;
- осуществлять профилактику плоскостопия;
- воспитывать положительный эмоциональный настрой на процесс пробуждения после сна.

Правила проведения гимнастики пробуждения

Во время дневного сна необходимо провести проветривание подходящей комнаты для воздушного закаливания, разница температур с теплой спальней должна составлять 3-5°C.

Момент пробуждения сопровождается тихая музыка, громкость и темп которой нарастают при повышении интенсивности упражнений. Гимнастика начинается по расписанию с проснувшимися детьми, по мере пробуждения остальные дети включаются в процесс. Не допускается принуждение ребёнка к гимнастике.

Основное правило гимнастики в кроватях: исключаются резкие движения, а также подъёмы с кровати, чтобы не вызвать головокружения и не растянуть отдохнувшие мышцы. Перед началом гимнастики в кровати из-под головы убирается подушка.

Ниже представлен перечень запрещенных и ограниченных упражнений в ДОУ.

Запрещенные и ограниченные упражнения в дошкольных учреждениях

№ п/п	Запрещенные и ограниченные упражнения	Причины ограничения	Рекомендательная замена
1.	Круговые вращения головой	Форма сустава не предусматривает данное движение	Наклоны вперед, в стороны, повороты
2.	Наклоны головы назад	Нестабильность шейного отдела позвонка, плохо сформированные мышцы шеи. Возможно смещение шейных позвонков	Замена отсутствует
3.	Стойка на голове		Замена отсутствует
4.	Чрезмерное вытягивание шеи		Выполнять упражнения с опусканием плеч вниз, назад
5.	При выполнении упражнений лежа на спине, класть согнутые руки под голову (тренировка верхнего брюшного пресса)	Чрезмерное напряжение мышц шеи, возможное надавливание руками на шейный отдел позвоночника	Изменить положение рук
6.	При выполнении упражнений лежа на спине нельзя поднимать две ноги вместе (тренировка нижнего отдела брюшного пресса)	Увеличение поясничного лордоза, фаза натуживания оказывает влияние на сосуды шеи и головы	Ноги поднимать и опускать попеременно
7.	Кувырок вперед	Нестабильность шейного отдела, плохо сформированные мышцы шеи	Замена отсутствует
8.	Перекат на спине, удерживая руками колени	Отсутствует фиксация шейного отдела позвонка	Выполнять упражнение только со страховкой преподавателя
9.	Лежа на животе, прогиб в поясничном отделе с упором на выпрямленные руки (упражнение кошечка)	Увеличение поясничного лордоза, возможность защемления поясничных дисков	Выполнять упражнение на согнутых руках, опора на локти
10.	Сидение на пятках	Перерастяжение сухожилий и связок коленного сустава	Сиденье по-турецки
11.	При выполнении дыхательных	Уменьшается поступление кислорода за счет	Изменить положение рук в

	упражнений, руки вверх поднимать нельзя	сокращения мышц верхнего плечевого пояса	стороны, на пояс
12.	Висы использовать не более 5 секунд	Слабость и перерастяжение связочно- мышечного аппарата, неспособность длительно удерживать статику	Замена отсутствует
13.	Исключить прыжки босиком по жесткому покрытию	Слабый связочно- мышечный аппарат стопы. Несформированность костей плюсны.	Прыжки только на гимнастических матах
14.	Бег босиком, опора на переднюю часть стопы	Несформированность костей плюсны	Бег в спортивной обуви
15.	Метание набивного мяча из-за головы двумя руками разрешено только с 5 лет по 0,5 кг	Несоответствие массы тела ребенка и веса мяча	Уменьшить вес мяча
16.	Статическое напряжение до 5 лет не использовать	Слабый связочно- мышечный аппарат	Разрешено только с 5 лет по 5-7 секунд

**Примерный комплекс гимнастики-побудки после сна
для детей старшего дошкольного возраста на два календарных месяца**

«Дружные ребята»

В кровати

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)

Мы становимся все выше, достаем руками крышу (Лежа на животе, руки вперед, потянуться)

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

На полу

«Хлопушка». И.п.- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

Дыхательное упражнение

«Послушаем свое дыхание».

И.п.: 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.

Ходьба на корригирующих дорожках.

Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

**«Листочки»
В кровати**

Мы листики осенние, на ветках мы сидим. (Лежат в кроватях)
Дунул ветер – дуют, полетели (Махи руками)
Мы летели, мы летели

На полу

И на землю тихо сели (Встают с кровати и приседают на корточки)
Ветер снова набежал и листочки все поднял (Встают, спинки ровные)
Закружились, полетели, и на землю тихо сели (Движения по тексту)
Ветерок с листвою играл по дорожке их погнал (Идут по корригирующей 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 в стороны-качаются)
Каждое старается, к небу, к солнцу тянется (Потянулись на носочках вверх)
Вот подул веселый ветер, раскидал он всю листву (Круговые движения руками в стороны)
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?
Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

«Здоровье» В кроватях

Кто спит в постели сладко?

*Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будем ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

На полу

И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

Дыхательное упражнение

«Послушаем свое дыхание».

И.п.: 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.

Ходьба на корригирующих дорожках.

Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

«Вместе по лесу идем»

В кровати

Вперед рука и вниз рука, потянули их слегка.
Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. (Одна прямая рука вперед, другая вниз, рывком менять руки)
Мы готовимся к походу разминаем свои ноги (Поочередно поднимают ноги вверх)
Вместе по лесу идем, не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг тысяча цветов вокруг! (Встают с кроватей, ходьба на месте)

На полу

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, плечи вверх)
По дорожке босиком будем мы бежать домой. Долго по лесу гуляли и немножко мы устали. (Идут по корригирующей дорожке)
Отдохнем и снова в путь, важные дела нас ждут.
Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

«Мы готовы для похода»

В кровати

Мы готовы для похода, поднимаем выше ноги. (Лежа, поочередно 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)

На полу

Взвились мы под облака и земля нам не видна (Встали, машут руками «крыльями»)

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 корригирующей дорожке)

Мы активно отдыхаем, - то встаем, то приседаем-

Раз, два, три, четыре, пять, вот как надо отдыхать. (Приседания)

Головой теперь наклоним - лучше мозг работать будет. (Наклоны головы в сторону)

Крутим туловищем бодро — это тоже славный отдых. (Круговые движения туловищем)

Мы в походе устали что-то, приземлимся на болото.

Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

«Снеговик»

В кроватях

Раз и два, раз и два (Имитируют лепку снежков)

Лепим мы снеговика.

Мы покатаем снежный ком (Поочередно проводят по шее справа и слева)

Кувыркком, кувыркком. (Проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Мы его слепили ловко, (Растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо носа есть морковка.

Вместо глазок – угольки, (Прикладывают ладони ко лбу и «kozyрьком» и растирают)

Ручки – веточки нашли. (Трут ладонями друг о друга)

А на голову – ведро. (Указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними)

Посмотрите, вот оно! (Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.)

На полу

Сидя на стульчиках

«согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

Дыхательное упражнение

«Снежинки». И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

Ходьба на корригирующих дорожках.

Закаливание (согласно системы закаливающих мероприятий в группе).

