



Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение  
муниципального образования город Краснодар  
«Центр развития ребёнка – детский сад №110 «Теремок»

Открытый просмотр:  
**«Игровая оздоровительная  
гимнастика после сна в средней  
группе»**

Воспитатель: Петренко О.А.  
Дата: 25.10.2022

Краснодар 2022

Гимнастика после дневного сна – это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, целью которого является оздоровительный характер.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус, оказывает на детей положительное физическое, психическое и эмоциональное воздействие. После чего у детей исчезает чувство сонливости, вялости, слабости, повышается умственная и физическая работоспособность, активность, улучшается настроение и самочувствие ребёнка.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднятие и опускание рук и ног, наклоны, в положении сидя, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастика для глаз и т.д. Необходимо исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие головокружение.

Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут. Затем дети встают и выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки около кровати, сюда же можно включить комплекс дыхательной гимнастики. Длительность этой части гимнастики-2-3 минуты.

Также в комплекс гимнастики после сна целесообразно включать щадящие элементы закаливания, не имеющие противопоказаний или ограничений, корригирующую ходьбу, ходьбу по массажным дорожкам или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять в средней группе 6-8 мин.

Чтобы пробуждение было мягким, добрым и желанным можно использовать тихую, нежную, легкую музыку. Музыкальное сопровождение выступает в качестве терапевтического средства, корректируя психофизическое состояние детей.

Голос воспитателя во время гимнастики пробуждения должен быть ласковым, мягким, относительно эмоциональным, негромким. Для создания положительного эмоционального фона и повышенного интереса к оздоровительным процедурам гимнастику желательно проводить в игровой форме. Принимая игровой образ, дети лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения. Развивается двигательное воображение, формируется осмысленная моторика. А главное доставляет детям огромное удовольствие. И так несколько комплексов упражнения для примера.

## Комплекс №1

## «Медвежонок косолапый»

## 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

Спал в берлоге рядом с мамой      *Дети лежат на боку, свернувшись калачиком.*

А когда весна наступила,  
Медведица сына будила:  
- Медвежонок, ты вставай  
И зарядку выполняй!

С боку на бок повернись      *Переворачиваются на другой бок,  
затем*  
*ложатся на спину.*

И на спинку ты ложись.

Глазки сонные протри      *Кулачками протирают глазки, чуть – чуть  
запрокидывают голову назад,  
поднимая*  
*подбородок кверху.*  
И головку подними.

Влево, вправо посмотри,      *Повороты головы в стороны, руки поднять  
вверх.*

Лапки к солнышку тяни.

А теперь скорей садись      *Сели на кровати, наклонились, достали  
ступни*  
*ног руками.*

И вперед ты наклонись

Нужно лапки разминать,      *Разминаем подошвы и пальчики ног.*  
Чтобы бегать и скакать.

А теперь пора вставать,      *Встают, идут одеваться*  
Из берлоги вылезать!

## 2. Физминутка

- «Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову

опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.( 10-15 секунд)

- «Попа доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице ( 10-15 секунд)
- « Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как «кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.
- «Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.
- Массаж спины «Дождик».

## Комплекс №2

### 1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин. )

- ✓ Потягивание. И.п.- лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу ( то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. ( 3-4 раза)
- ✓ Игра « Зима и лето» ( *напряжение и расслабление мышц*). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « *Зима*» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « *Лето*»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)
- ✓ Самомассаж ладоней (« *Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться*») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо. ( 3-4раз)

### 2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.
- И.п.- сидя на стульчиках. « *Согреем наши ножки*». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)
- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)
- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат,

треугольник). ( 6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

### 3. Профилактика нарушений осанки ( 2-3 мин.)

- «У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.
- «У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» ( наклоны вперед)
- «Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» ( действия в соответствии с текстом)
- «Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» ( повороты туловища-руки на поясе).
- «Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)
- «Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» ( повороты туловища)
- «Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» ( действия в соответствии с текстом)
- «Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

### Комплекс

### №

### 3

1. «Потягушки». И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и. п.
2. «Горка». И. П. : сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п. : лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «Волна». И. п. : стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.
5. «Послушаем свое дыхание». И. п. : о. с., 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).

«Дождик» Капля первая упала - кап! Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

И вторая прибежала — кап! То же проделать другой рукой. Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы) Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги) Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)  
Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)