

Гимнастика-побудка в режиме дня ребёнка

Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей. Настроение детей зависит от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которую создает взрослый.

Гимнастика – пробудка проводится с детьми всех возрастных групп ежедневно после дневного сна. Она необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности; профилактика плоскостопия; закрепления навыка самомассажа головы, лица, шеи, рук, живота, ног, активизируя биологически активные точки.

- Физкультурный комплекс проводится в эмоциональном тоне
- Количество упражнений 6-7
- Продолжительность 6-7мин.
- Исходное положение – лёжа на кровати, стоя возле кровати, сидя на ковре.
- Массаж рефлекторных зон 1 мин.
- Профилактика плоскостопия 1 мин.
- Закаливающие процедуры 3 мин.

Содержание	Словесное сопровождение
Дети просыпаются	<i>Солнце уж не спит давно, Смотрит к нам оно в окно. Хорошо вам отдыхать, Но пора уже вставать.</i>
«Потягивание» И.П. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник.	<i>Тихо-тихо колокольчик позвени, Всех девчонок и мальчишек разбуди. Все проснулись, потянулись И друг другу улыбнулись.</i>
«Мы шагаем по дорожке» И.П., - лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, перейти в и.п. Затем подтянуть сначала колено правой ноги, затем левой.	<i>Листья падают с деревьев, на тропинку и на лужи – Выше ноги поднимай. Ноги нам мочить не нужно, По дорожке ты шагай.</i>
«Ветер» И.П. – лёжа на спине, руки перед собой. Плавные, волнообразные движения ладонями, загибать по одному пальчику. Спокойно уложить ладони на живот.	<i>Ветер по лесу летает, Ветер листики считает: Вот дубовый, Вот кленовый Вот рябиновый резной, Вот с березки – золотой, Вот последний лист с осинки Ветер бросил на тропинку</i>
Массаж рук «Дождик моет руки» И.П. – поза по-турецки Потереть ладонь о ладонь; круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону ладони; переходя на предплечье и плечи. Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую.	<i>Дождь поймали мы в ладошки, Дождь согреем мы немножко. Разотрём им пальцы, руки: дождь осенний просто супер! наши пальцы веселит, Укрепляет и бодрит!</i>

<p>Массаж головы «Слушаем осень» Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз. пальцами растирать каждое ухо, от мочки по закрутке уха внутрь. «Догонялки» Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы.</p>	<p><i>Мы друг друга догоняем, В догонялки мы играем, 1-2-3-4-5, Очень любим мы играть!</i></p>
<p>Массаж ног «Сапожки» Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъём, щиколотки, голень. Растирающими движениями помассировать колени.</p>	<p><i>Мелкий дождик кап да кап Все залил дорожки. Всё равно пойдём гулять Надевай сапожки.</i></p>

После гимнастики-побудки дети умываются, одеваются, причёсываются, моют руки и садятся кушать.

Инструктор ФИЗО
МАДОУ «ДС №7 «Незабудка»
Хазиева Р.Ф.