

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.



В комплексы бодрящих гимнастик нужно включать упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки, массаж рук и ног пальчиковую гимнастику, и конечно > дыхательную гимнастику.



Варианты бодрящей гимнастики:

- > Разминка в постели и самомассаж
- > Гимнастика игрового характера
- > Гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса
- > Пробежки по массажным дорожкам
 - > Самостоятельная
 - > Лечебно-восстановительная
 - > Музыкально-ритмическая
- > Дыхательная гимнастика, стоя у постели или в групповой комнате

Гимнастика после сна. Значение, эффективность и польза.



Подготовил инструктор по ФК
Берестнева Е.А.

2023 г.

Момент пробуждения ребенка важен для дальнейшего перехода к активному бодрствованию. Традиционно проведение бодрящей гимнастики после дневного сна. Бодрящую гимнастику можно проводить под музыкальное сопровождение, подберите любимые классические произведения и детские песни.

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

I часть – гимнастика в кровати - призвана обеспечить плавный переход от сна к бодрствованию, постепенное пробуждение мышц, систем и процессов организма.

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

III часть – заключительная – повышает физический и эмоциональный тонус ребенка, создает положительный эмоциональный настрой группы, располагает к дальнейшей активной деятельности.

Длительность каждой части бодрящей гимнастики 4-5 минут. Переход от одной части к другой осуществляется в соответствии со сменной музыкального сопровождения.

Сделать гимнастику более интересной Вам помогут игровые упражнения:

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. «Подлезаем 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 голеней вправо-влево.

Лисенок любил гулять на лужайке перед норкой....

2. И.п. – то же.

Ползание на четвереньках вперед-назад.

.... и кувыряться 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 поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

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