**Комплексы игровой оздоровительной гимнастики после дневного сна для детей старшего дошкольного возраста**

**Старший дошкольный возраст, 5-6 лет**

**Комплекс №1**

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).

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №2**

1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- И.п.:-лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди ( не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки — вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. ( 3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» — раскрываются, расслабляются.

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

- Ходьба друг за другом ( босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с « пружинкой)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки

Шли по дорожке».

- (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6-8- раз)

«На камушек мы сели,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

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

«Подсолнух» — Посреди двора золотая голова.

И.п. — о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» — За кудрявую косу

Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» — « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко — под кустом картошка.

И.п. — лёжа на спине. I- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой).

**Комплекс №3**

1. Гимнастика в постели ( 2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!

Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!

Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

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

• «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)

• «Поза 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»

Дождик бегает по крыше — Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше — Бом-бом, бом-бом! ( встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите — Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите — Бом-бом, бом-бом!( постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте — Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте… Бом-бом, бом-бом!( поколачивание кулачками)

- Повторение 1 куплета ( поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры ( умывание, обливание прохладной водой)

**Комплекс №4**

1. Гимнастика в постели ( 2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

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.

- Игра « Зима и лето». (напряжение и расслабление мышц»)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание « Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочка», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

• Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить ( 4-5 раз)

• « Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул ( 4-5- раз)

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

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты ( «лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- — Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку — Шаг на месте «раз, шагают все на месте. — Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! — Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» — Выпрямиться. «На четыре потянулись» — Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» — Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №5**

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. ( тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. — лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг — « карусель». На слова « Еле-еле

еле-еле завертелись карусели» — все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

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

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать ( поднять обруч вверх и опустить вниз)

- Вот в окошко посмотрели ,

И все дружненько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём ( повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем ( продеть обруч сверху вниз)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем ( прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)

4. Массаж спины

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом « паровозиком»,

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше

Бом! Бом! Бром!

Дома , дома, посидите- Постукивание пальчиками

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- Поколачивание кулачками

Бом! Бом! Бом! А уйду — тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание , обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №6**

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

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

• «Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

• «Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее-

То белые, то синие.

• « Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-

Прилетели снегири.

• « Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова’

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)

- Два глаза., шляпа., нос… метла…

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы ( « метла»)

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №7**

1. Гимнастика в постели ( 2-Змин. )

- И. п. — лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). — Слева ёлка на нас глядит(Отвести руку влево и проследить за ней взглядом) — Снежинки в небе кружатся, (Дважды « фонарики» и посмотреть вверх) — На землю красиво ложатся.( Кружась, присесть). — Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!( Руки на поясе, наклоны в стороны) — Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) — Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) — Прилетают снегири, ух, красивые, они!(Имитировать полёт птиц) — В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) — Вот только холодно зимой(Обхватить руками плечи)

3. Оздоровительный массаж всего тела ( 2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова): — Чтобы не зевать от скуки,

Встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб-

Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?

Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать:

Раз- два- три-четыре-пять.

- Вот и шея. Ну-ка, живо

Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,

Добрались и до груди.

Постучим по ней на славу:

Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,

И немного по бокам.

Не скучать и не лениться !

Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.

Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия ( 2-3 мин.)

• Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

• Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

• Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры ( умывание, обливание рук прохладной водой)

**Комплекс №8**

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую ( левую) руку вверх, тянуться, отпустить, ( то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- Отдыхаем! — И.п. — лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка: Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом )

Цок — копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок — каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

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

• «Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак — « почки» разжать кулаками — « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

• Наклоны в стороны;

• «Кустик дерево» И.п. — стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;

• « Где берёзка, где рябина?» И.п. — ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

• «Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

• Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.