**Гимнастика после сна**

Методическое пособие: Образовательный процесс: планирование на каждый день по программе «От рождения до школы» под редакцией Н.Е.Вераксы, Т.С.Комаровой, М.А.Васильевой

**«Волшебство»** (№3 с.320)

(06.05.20-17.05.20)

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

\* «Потягивание». («Чародей произнес волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п. лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

\* Игра «Ночь и день». (Напряжение и расслабление мышц»)

И.п.: лежа на спине. На сигнал «ночь» дети должны зажмурить глазки, «свернуться в клубок», изображая круглую луну. На сигнал «день» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло, когда греет солнышко.

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

\* Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя «тропинка» дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впередистоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде «кочка» дети направляются к центру круга, подняв соединенные руки вверх.

На слово «кочки» дети приседают, положив руки на голову.

\*Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить. Выполнять 4-5раз.

\* «Веселые ножки». Выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул. Выполнять 4-5раз.

**3.** **Профилактика нарушений осанки (упражнение в ходьбе по кругу) (2-3мин.)**

|  |  |
| --- | --- |
| Действие | Рекомендации |
| Обычный шаг с сохранением правильной осанки (25-30шагов) | Стоя вне круга, проверить и исправить осанку каждого проходящего мимо ребенка |
| Журавлик». Ходьба с высоким подниманием бедра (руки на поясе) (20-25 шагов) | Следить за правильным положением тела: спину держать прямо, локти отводить назад, носок согнутой ноги оттягивать. |
| «Вырастим большими». Ходьба на носках (руки вверх, «в замке» (20-25шагов). | (Следить за тем, чтобы колени и лопатки были выпрямлены, шаги мелкими. Выше подниматься на носках, тянуться вверх). |
| «Мишка косолапый». Ходьба на наружном крае стопы. Говорить на каждый шаг (руки на поясе): «Мишка косолапый по лесу идет, шишки собирает песенки поет. Шишка отскочила прямо мишке в лоб. Мишка рассердился и ногою топ!» | Следить за тем, чтобы дети держали спину прямо, не наклоняли голову. Ноги ставить точно на наружный край стопы, слегка приводя носки внутрь, пальцы должны быть подвижны. Локти отводить назад. При выполнении упражнения рекомендуется, чтобы дети хором произносили стихи. |
| Ходьба с ускорением и переходом в бег. Ходьба с последующим замедлением. | Следить за тем, чтобы дети бежали легко на носках, поднимая выше колени. Руки согнуты в локтях. При ходьбе следить за правильностью осанки детей. |
| Дыхательное упражнение. Отвести плечи назад, вдох-на 2 шага, выдох-на 4шага. | Глубокий вдох через нос. Выдох-через губы, сложенные трубочкой |

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