***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.Март-май. Подготовительная группа (от 6до 7лет)/ авт.-сост. Н.Н.Черноиванова (и др.). - Волгоград: Учитель, 2017 - 367 с.

**ИЮНЬ**

**«Зайчонок»**

(01.06.2020 г.-14.06.2020г.)

**1.Гимнастика в постели (2-3мин.)**

\*Потягивание

И. п.: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить 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 «Утро и вечер» (напряжение и расслабление мышц).

И. п.: лежа на спине. На сигнал «утро» дети должны подтянуть колени к груди. На сигнал «вечер» дети распрямляют колени, переворачиваются на бок, изображая спящего.

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

\*Перенесение центра тяжести на переднюю часть стопы. Из положения стоя, носки и пятки вместе, спина прямая, держась за опору (спинка стула, шведская стенка), выполнить подъем на носки (5-8секунд) и снова опуститься на стопу.

\*Из положения «сидя на стуле» постараться поднять с пола мячик для настольного тенниса или иной мелкий предмет при помощи пальцев ног.

\* «Гусеница». Из положения «сидя на стуле», широко расставив ноги, приближать и отдалять от себя стопы по полу при помощи сгибания и разгибания пальцев ног, имитируя движения тела гусеницы.

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

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

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

**ИЮНЬ**

**«Птицы и насекомые»**

(15.06.2020 г.-30.06.2020 г.)

Ходьба с поворотами в углах, скрестным шагом, выпадами (по 15 с.). Бег на носках, мелким и широким шагом (по 15 с.). Ходьба обычная (20 с.). Перестроение в шахматном порядке.

1. **«Бабочки».**

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки вниз;

1-поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки;

2-потрясти прямыми руками;

3-4-вернуться в исходную позицию.

Выполнять 8раз. Темп умеренный.

1. **«Гуси».**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной;

1-2-наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад вверх, держа голову прямо;

3-4-вернуться в исходную позицию.

Выполнять 8раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

*Указание детям:* ноги не сгибать.

1. «**Стрекозы»**

И. п. стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела;

1-полуприсед;

2-3-поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться;

4-вернуться в исходную позицию.

Выполнять 8раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

*Указания детям:* ступни от пола не отрывать, следить за тем, чтобы спина была прямая.

1. **«Лебедь»**

И. п.: стоя на коленях, руки опущены;

1-2-прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток;

3-4-вернуться в и. п.

Выполнять 7раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога.

*Указание детям:* голову не опускать.

1. **Упражнение «Петух»**

И. п.: о. с., руки на поясе;

1-поднять правую ногу, руки развести в стороны;

2-согнуть правую ногу в колене;

3-выпрямить ногу в колене;

4-вернуться в и. п.

Повторить движения другой ногой.

Выполнять каждой ногой 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснения воспитателя.

1. **«Кузнечик»**

И. п.: лежа на спине;

1-подтянуть к груди согнутые в коленях ноги;

2-не выпрямляя ног, повернуться направо;

3-то же влево;

4-вернуться в и. п.

Выполнять 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

1. **«Воробей»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе;

1-3-подпрыгивать на двух ногах на месте;

4-поворот на 360 градусов.

Выполнять 10раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

*Указание детям:* прыгать легко и высоко.