

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет

«повторяем цифры занятие №2 » (с элементами корригирующей дыхательной гимнастики)

Проводится в постеле, затем в группе.

Воспитатель проговаривает считалочку: и раз, и два, и три – не засыпай смотри!

Четыре, пять и шесть- кто зевает здесь ? семь и восемь- всех проснуться просим. Девять , десять – повторяем вместе

От пяток до макушки играем в потягушки (дети тянутся)

Давайте просыпаться, друг другу улыбаться. (улыбаются)

Похлопали в ладоши, ведь день такой хороший ! (хлопают в ладоши)

Вздохнули глубоко и дышится легко (продолжительный вдох, такой же выдох)

Воспитатель : выполним упражнение ребята

1. «**забавная шестерка**» - и.п.- сидя, руки в упоре сзади. 1-согнуть ноги в коленях,руки за голову. Спину выгнуть, голову опустить. 2-вернуться в и.п. (повторить 6 раз)
2. «**стройная семерка**» - и.п. лежа на спине, руки вверх над головой. 1- поворот направо, 2- вернуться в и.п. 3- поворот на лево. 4- вернуться в и.п. (повторить 3 раза)
3. «**круглая восьмерка**» и.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-сесть, обхватить колени руками. 2-3- покачаться вперед-назад. 4- вернуться в и.п. (повторить 5 раз)
4. «**пузатая девятка**» предложить детям изобразить цифру 9. каждый ребенок выполняет в своем темпе. (повторить 5раз)
5. выполним дыхательное упражнение «**рычалки**» и.п. – лежа на спине. Вдох через нос, продолжительный выдох через рот, одновременно постукивая по груди обоими кулачками и произнося звук (Р)
Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату

Играют в игру «второй лишний»

- дыхательное упражнение в сочетании с медленной ходьбой в течении 1-2 мин.

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет

«**какие мы красивые** » (с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Было тихо в спальне, но ребятки встали.

Глазки открывайте, играть давайте

Раздвигаем шторы, вот и полдник скоро! (Е.Виноградова))

Я рада , что все проснулись.(дети принимают положение- сидя на кровати. Играет спокойная музыка)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица , для того чтобы быть бодрыми (каждое упражнение повторить 5-7 раз)

1. **поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам.**

2. мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, по лбу.
3. надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу
4. надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей
5. выполнять вращательные движения по часовой затем против часовой стрелки по переносице.
6. выполнять вращательные движения по часовой затем против часовой стрелки на бровях.
7. с усилием надавливать на изгиб бровей от переносице к вискам.
8. пощипывать брови от переносице к вискам и обратно
9. мягко и нежно погладить закрытые глаза, слегка надавливая на их уголки
10. расчесывать реснички пальцами обеих рук сверху вниз , слегка поглаживая
11. надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно
12. и.п. – сидя, руки за голову, попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь, улыбнитесь и выполните водные процедуры.

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА

МАЙ 1-2 НЕДЕЛЯ группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет

«лепим Буратино » (с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели.

Звучит медленная и спокойная музыка.

Воспитатель.

Давайте сегодня слепим Буратино.

Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные задания (все упражнения выполняются из и.п. лежа на спине)

1. «лепим лоб» провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам (повторить 4 раза)
2. «рисует брови» указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям (повторить 3 раза)
3. «лепим глаза» погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно . поморгать глазами. (повторить 3 раза)
4. «лепим нос» указательными пальцами энергично провести по крыльям носа (повторить 4 раза)
5. «дыхательное упражнение» вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот. (повторить 4 раза)
6. «лепим уши» растирать уши снизу вверх и сверху вниз до ощущения тепла (30 секунд)
7. «лепим руки» и.п. лежа на спине похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз . погладить правую руку . тоже повторить левой рукой.
8. «лепим пальчики на руках» растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла
9. «лепим ноги» и.п. лежа на спине, похлопать обеими руками сначала по правой руке и погладить ее, затем тоже по левой. (повторить 5 раз)
10. «веселый Буратино) и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки и ноги вверх, совершать ими хаотичные движения (повторить 5 раз)
11. «дыхательное упражнение МОЛОДЦЫ» 1- вдох 2-4 выдох , на выдохе произнести слово «мо-лод-цы» (повторить 3 раза)

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА
МАЙ 3-4 НЕДЕЛЯ группа старшего дошкольного возраста 5-6 лет

«**имена друзей** » (с элементами коррегирующей гимнастики)
Проводится в постели.

Воспитатель проходит около кроватей детей, гладит детей по голове, будит их.
Воспитатель -

**просыпается Андрюша,
сладко тянется Катюша,
вот и глазки трет Наташа,
сны какие снились Саше?
Вспоминаем поскорей,
наших как зовут друзей?**

(Е. Виноградова)

У каждого из нас есть имя. Сегодня нашим упражнением мы тоже дадим красивые названия по именам людей.

1. «**Елена**» и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища 1- руки дугами через стороны поднять вверх. 2- вернуться в и.п. 3- руки дугами через стороны поднять вверх, левая нога вперёд вверх. 4- вернуться в и. п.(повторить 4 раза)
2. «**Валерий**» и. п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1-правую руку на левое плечо, левую руку на правое плечо. 2-3- пружинящие наклоны вперёд.4-вернуться в и. п. (повторить 3 раза)
3. «**Артём**» и. п. лежа на спине, руки на плечах. 1-поднять обе ноги вверх. 2-развести их в стороны. 3- ноги вместе. 4-вернуться в и. п. (повторить 3 раза)
4. «**Валерия**» и. п.- лёжа на спине, руки над головой. 1-поворот направо. 2- вернуться в и. п. 3-поворот налево. 4- вернуться в и. п. (повторить 4 раза)
5. «**Валентина**» и.п. – лёжа на животе, руки под подбородком. 1- согнуть ноги в коленях. 2-7- помахать ногами. 8- вернуться в и. п. (повторить 5 раз)
6. «**Григорий**» и.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вперёд вверх и помахать ими на счёт 1-9. 10- вернуться в и.п. (темп умеренный)
7. «**Лариса**» массаж рук и ног- постукивание по ногам и рукам пальцами рук (30 сек)

Воспитатель -

**Юркнул сон под одеяло, и светлее в спальне стало
Одевайтесь- ка давайте, все заправлены кровати,
В группе ждут давно игрушки. Поскучают пусть подушки,
Подождут до завтра нас – снова будет тихий час**
(Е.Виноградова)