

Гимнастика пробуждения «Котята»

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Маленькие котята – смешные ребята.

То в клубок свернутся, то снова развернутся.

(дети сгибают колени, ноги подтягивают к груди, обхватывают колени руками, возвращаются в исходное положение)

Чтобы спинка была гибкой, чтобы ножки были прытки,

Делают котятки для спины зарядку.

(Лежат на спине, руки в «замке» за головой, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.)

Запыхтел паровоз, он котят гулять повез.

(Сидят, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибают ноги в коленях, подтягивают их к груди со звуком «ф-ф» на выдохе.)

Скоро полдник у котят? У них животики журчат.

(Сидят по-турецки, одна нога на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.)

Вот котята встали, до солнышка достали

(Стоят на полу, поднимают руки вверх, потягиваются.)

Расслабление

На кровати мы тихонечко лежим,

Ни рукою, ни ногой не шевелим.

Глазки все скорей закрыли, улыбаемся,

Это мы, ребята, с вами рас-слаб-ля-ем-ся!

(Дети лежат на спине полностью расслабленные.

Кисти должны лежать ладонями вверх. Пятки вместе, носки разведены. Закрыть глаза и слушать релаксирующую музыку.)

Рефлекторное пробуждение детей после сна

Здоровьесберегающий комплекс упражнений для воспитателей

Смирнова Татьяна Александровна
Инструктор по ФК
МБДОУ детский сад №23г.

г. Екатеринбург апрель 2021г.

Валеологическая песня «Просыпайтесь!»

Ладочки просыпайтесь, похлопайте скорей!
Ножки, просыпайтесь, тянитесь веселей!
Ушки мы разбудим, лобик разотрем,
Носиком пошмыгаем и песенку споем:
«Просыпайтесь, добрый день!»
(Дети выполняют все движения по тексту)

Песенка-полезенка «Добрый день!»

Добрый день все носики, носики, носики!
(Легко постукивают подушечкой указательного пальца по кончику носика.)
Ах, какие славные, носики-курносики!
(Поглаживают пальцем нос сверху вниз по переносице.)
Добрый день все лобики, лобики, лобики!
(Барабалят кончиками пальцев по лбу.)
Ах, какие умные у ребяток лобики!
(Поглаживают лоб пальцами обеих рук от центра к вискам.)
Добрый день все щечки, щечки, щечки!
(Легко пощипывают щечки.)
Посмотри: красивые щечки, как цветочки!
(Круговые поглаживания щек ладошками.)
Добрый день все ушки, ушки, ушки!
(Пощипывают кончиками пальцев ушки по периметру.)
Все услышат ушки, ушки на макушке.
(Легко теребят ушки.)
Добрый день всем, всем, всем!

Комплекс упражнений для укрепления глазных мышц

1. Глазки расслабляем, глазки закрываем.
И ладошками от света глазки защищаем.
(Дети закрывают глаза ладошками так, чтобы центр ладони совпал с центром глазного яблока. Поддержать ладони несколько секунд (от 10), затем постепенно начать открывать глаза.)
2. Ищем муху! Раз, два, три!
Вверх сначала посмотри,
Вниз ты глазки опусти,
Вправо, влево поверти.
(Дети выполняют движение глазами вверх-вниз, вправо-влево.)
3. Все внимательно глядим
И за палочкой следим.
Хорошо чтоб видеть вдаль,
Чертим мы диагональ.
(Дети следят за движением цветной палочки, которой воспитатель «рисует» в воздухе диагонали квадрата.)
4. Надо нам, друзья, скорей
Всем зажмуриться сильней.
Вы до десяти считайте,
Под счет глазками моргайте.
(Дети должны сильно зажмуриться, затем поморгать до 10 раз, считая вслух.)
5. Будем глазки укреплять
И кружочки рисовать:
Бублик, обруч, колесо,
Дым колечком, буква «О».
(Дети двигают глазами по кругу по часовой стрелке, затем против часовой стрелки.)
6. Надоело нам писать,

Будем глазками моргать. *(Частые мигания с расслаблением.)*

Гимнастика для глаз «Медвежонок»

Проснулся медвежонок однажды на рассвете.
Зажмурился спросонок: как солнце ярко светит!
Мишка вправо посмотрел – там кузнечик песню пел.
Мишка влево посмотрел – там цветочек белый.
*(Дети водят глазами вправо-влево, не поворачивая головы.
Повторить 4 раза.)*
Глазки вверх – там воробей,
Глазки вниз – там муравей.
Упражнение выполняем –
Мышцы глазок выполняем.
*(Дети то поднимают, то опускают глаза, зафиксировав
положение головы ладошками.)*
А теперь следи за лапой,
Мишенька, внимательно:
Лапку к носу приближай,
А потом отодвигай.
Упражнение, медвежонок,
Выполняй старательно!
*(Дети медленно приближают палец правой руки к кончику
носа, затем вытягивают руку, следя за движением
пальца.)*
Мишка хочет погулять
И с друзьями поиграть:
Далеко в густом лесу
Видит рыжую лису,
Под зеленой елкой
Мишка видит волка.
Серый заяц, хоть и мал, через поле побежал.

- Эй, друзья, ко мне скорей!
Поиграем веселей!
*(Дети в течение одной минуты спокойно, без напряжения
смотрят вдаль.)*

Самомассаж ушей

Мы погладим, мы погладим пальчиками ушки.
(Легкие поглаживания ушных раковин ладонями.)
Вниз потянем, вверх потянем ушки-непослушки.
(5-6 раз.)
Заплясало ушко с ладошкой – подружкой.
Вправо-влево покружилось, а потом остановилось.
*(Держа двумя руками ушные раковины, дети делают
круговые движения вперед и назад.)*
И у ушка есть дружок – это выступ – козелок.
Будем с ним сейчас играть, потихоньку нажимать.
*(Дети находят козелки ушей и слегка нажимают 5-6 раз,
сначала с правой стороны, потом с левой.)*
Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.
Будем ушки мы щипать, будем ушки растирать
И здоровье укреплять!
*(Дети легко пощипывают пальцами ушные раковины, а
затем растирают их ладошками.)*

Гимнастика для глаз «Считалочка»

Раз, два, три, четыре, пять!

Будем глазками считать.

Нарисуем «единицу»:

Вверх сначала взгляд стремится.

А потом не торопись –

Отпусти ты глазки вниз.

(Дети поднимают глаза вверх, удерживая голову на месте, затем опускают вниз.)

«Двойку с круглой головой

Нарисуем мы с тобой.

(Дети «пишут» глазами цифру два.)

Полукруг мы нарисуем,

И еще другой под ним.

Что, ребята, получилось?

Получилась цифра «Три».

(Дети выполняют круговые движения глазами справа-налево, затем слева-направо.)

Будем глазки закрывать
и до четырех считать.

Один, два, три, четыре –

Снова глазки мы открыли!

(Дети крепко зажмуривают глаза и считают вслух до четырех, затем открывают и снова считают до четырех.)

Чтоб найти нам цифру «пять»,

Будем вот что выполнять:

Гладим брови – это раз,

(указательным пальцем поглаживают брови по линии роста волос.)

Два – погладим вокруг глаз,

Три – по векам пробежим,

(кончиками пальцев поглаживают закрытые веки от переносицы к вискам.)

Четыре – по лбу постучим.

(кончиками пальцев легко постукивают по лбу.)

Пять – ладошки разотрем,

К глазкам теплые прижмем.

(Дети сильно растирают ладошки и прикрывают ими глаза, считают до пяти вслух.)

Дыхательная гимнастика «Подуем на пальчик»

(Перед гимнастикой напомнить детям о том, что вдыхать надо через нос, а выдыхать через рот.)

Подуем мы на пальчик, подуем посильней,

Посушим наши пальчики, посушим поскорей.

(Дети делают глубокий вдох, а выдыхают коротко, несколько раз.)

Подуем на большой мы,

Потом на указательный,

На средний, безымянный,

Мизинчик обязательно.

(Дети несильно дуют поочередно на каждый палец.)

Подуем на ладошку –

То слабо, то сильнее.

(Дети дуют сначала долго, но потихоньку, потом резко и сильно.)

Подуем на другую

И хлопнем веселее!

(дуют на другую ладошку, потом громко хлопают.)