

Отдых, релаксация и сон в ДОО

Цели и задачи режимного момента:

- воспитание дисциплинированности у детей;
- создание спокойной обстановки, положительного настроения перед сном;
- развивать самостоятельность при раздевании, аккуратность при складывании одежды;
- воспитывать доброе отношение и уважение к сверстникам.

Сон — неотъемлемая часть режима дня ребёнка. Организации дневного отдыха в детском саду уделяется особо пристальное внимание, так как в периоды бодрствования дети, как правило, очень активны, а организму малыша очень важно восстанавливать силы и накапливать энергию для деятельности во второй половине дня. Перед педагогом стоит непростая задача устроить отход ко сну так, чтобы все ребята получили возможность отдохнуть.

Требования СанПиН:

В детском саду используются для детей раздвижные трехъярусные кровати.

Дети обеспечиваются индивидуальными постельными принадлежностями, полотенцами, предметами личной гигиены, имеется не менее 3-х комплектов постельного белья и полотенец, 2 комплекта наматрасников, из расчета на 1 ребенка.

Все помещения ежедневно и неоднократно проветриваются в отсутствие детей. Сквозное проветривание проводят не менее 10 минут через каждые 1,5 часа. Проветривание через туалетные комнаты не допускается.

Длительность проветривания зависит от температуры наружного воздуха, направления ветра, эффективности отопительной системы. Проветривание проводят в отсутствие детей и заканчивают за 30 мин. до их прихода с прогулки или занятий. При проветривании допускается кратковременное снижение температуры воздуха в помещении, но не более чем на 2-4°C. В помещениях спален сквозное проветривание проводят до укладывания детей спать. В холодное время года форточки закрывают за 10 минут до отхода ко сну детей; открывают во время сна с одной стороны и закрывают за 30 минут до подъема. В теплое время года сон организуют при открытых окнах (избегая сквозняка). Контроль за температурой воздуха во всех основных

помещениях пребывания детей осуществляют с помощью бытового термометра, прикрепленного на внутренней стене, на высоте (0,8-1,0 метра).

Работа с детьми перед сном

Сон необходим для восстановления физиологического и психического равновесия малыша. Согласно санитарно-гигиеническим нормам, его продолжительность для детей до 5 лет составляет 2 часа, до 7 лет — 1–1,5 часа.

У многих дошколят найдётся тысяча поводов не заснуть, поэтому методическая работа перед дневным отдыхом играет важную роль.

Её целями является: релаксация детей (снижение уровня тревожности и мышечного напряжения); восстановление нормального состояния нервной системы; облегчение психоэмоциональной нагрузки; ускорение процесса засыпания за счёт создания безопасной и комфортной среды.

Для достижения поставленных целей перед организатором дневного сна стоит ряд задач, решать которые ему приходится ежедневно:

- Подготовка помещения для отдыха. Лучшее снотворное — это прохладный воздух. Комната отдыха должна быть убрана и проветрена. В жаркое время года рекомендуется открывать окна на проветривание (при отсутствии сквозняков!) и во время сна малышей.

- Контроль готовности детей ко сну. Взрослые следят за тем, чтобы все дети сходили в туалет, умылись, помыли руки/ноги, а также переоделись в удобную для сна одежду.

- Создание подходящей для сна атмосферы спокойствия и расслабленности.

Чтобы реализовать поставленные задачи, воспитатель:

- определяет перечень спокойных игр перед отходом ко сну;
- подбирает соответствующее спокойное музыкальное оформление (не более чем на 10–15 минут), сопровождая его снижением темпа речи, тембра и тональности голоса;
- проводит комплекс дыхательных упражнений для улучшения самочувствия детей;

- периодически организует беседы с детьми о важности дневного сна (этот приём больше актуален для старших и подготовительных групп);
- делает подборку сказок, рассказов подходящей тематики.

Выделяется 3 ступени организации дневного сна:

- *Подготовка* (15–20 минут).
- *Релаксация* (5–7 минут).
- *Сон* (1–2 часа).

Подготовка

Самый длительный и ответственный этап. На первом этапе дети играют в спокойные игры.

Игры для младших групп:

- «Волшебный мешочек». Педагог предлагает малышам запустить ручку в мешочек с маленькими игрушками и, не вынимая её, угадать, что это.
- «Подбери фигуру». Малыши получают набор геометрических фигур (3–4 шт.) и пустые трафареты. Задача: назвать фигурку и вложить её в подходящее отверстие.
- Домино (лото). Если малыши уже знакомы с командными играми, то для них можно предложить домино, в котором на всех игральных костях изображены животные. Задача: игрокам нужно среди своих фишек найти ту, что продолжит линию на столе.

Игры для средней группы

- Складывание заданных фигурок из элементов мозаики занимает ведущее место в картотеке игр перед сном для детей 4–5 лет.
- «Острый глаз». Показываем ребятам баночку или мисочку. Их задача — оценить диаметр отверстия тары и вырезать из картона подходящего размера крышку. Тот, чья крышка будет точно совпадать, побеждает.
- «Повторюшка». Педагог называет тему (обычно близкую той, что была на занятии до обеда), по которой дети подбирают слова. Малыши выполняют задание по очереди, причём, называя своё слово, повторяют те, что были озвучены раньше.

Игры для разновозрастной группы

- «Бабушка пошла на базар и купила...». Ведущий говорит: «Бабушка пошла на базар и купила мясорубку» — рукой имитирует движение мясорубки. Следующий участник говорит эту же фразу, но вместо мясорубки называет что-то своё (например, кофемолку, швейную машинку). После рук называются движения для ног (главное, чтобы «покупку» можно было показать простым движением). Имитируя движение названного предмета, ребёнок не перестаёт крутить мясорубку. Смысл в том, чтобы все движения делать одновременно.

- «Это мой нос». Малыши садятся в круг. Один прикасается к своему подбородку и говорит: «Это мой нос». Его сосед дотрагивается до своего носа, но говорит: «Это мой подбородок». Смысл в том, чтобы говорить и показывать разные части тела (можно ограничиться одним лицом или головой).

Релаксация

Этот этап уместно проводить под спокойную музыку, оказывающую общеуспокаивающее действие. Лучший вариант — звуки природы (шум леса, журчание ручья и пр.).

Воспитатель медленно и спокойно произносит текст (потешки, сказки и др.). Дети слушают хорошо знакомый голос воспитателя, к которому они привыкли. Воспитатель подходит к каждому ребёнку и поглаживает его. Такое тактильное воздействие оказывает дополнительный расслабляющий и успокаивающий эффект.

Переход ко сну

На этом этапе выключается музыка, дети затихают в своих постельках. В качестве сигнала к засыпанию рекомендуется придумать какую-то короткую фразу. Например, «Мальчики и девочки глазки закрывают, быстро засыпают». «Закрывайте глазки - вам приснятся сказки»

В течение всего периода отдыха воспитатель находится в спальне и контролирует правильность позы ребёнка: На левом или правом боку; Ручки поверх одеяла; На животе или поджав колени спать не рекомендуется, так как такое положение тела затрудняет работу органов дыхания, кровообращение и негативно влияет на опорно-двигательный аппарат;

С теми детьми, которые категорически отказываются спать, проводится беседа с целью убедить лежать в кровати спокойно и не мешать остальным малышам отдыхать.

По данным физиологических исследований, сон на всем своем протяжении проходит разные фазы: после засыпания обычно сразу наступает глубокий сон, затем он сменяется более поверхностным и вновь глубоким. Во время ночного сна такая цикличная смена фаз может происходить до 8—10 раз, если он не прерывается. Общая длительность одного цикла, включающего фазы глубокого и неглубокого сна, равна примерно 1 ч. Днем полноценный сон ребенка обеспечивается 2—3 периодами глубокого сна, т. е. в течение 1,5—2 ч периоды глубокого сна повторяются 2 раза; при 2-2,5-часовом сне — 3 раза. У возбудимых детей периоды глубокого сна продолжаются лишь 30—45 мин; неглубокий сон протекает у них, как правило, с большим числом двигательных и эмоциональных реакций. У большинства детей с уравновешенной нервной системой фазы неглубокого сна протекают без каких-либо особенностей и по длительности составляют не более 10—15 мин. Однако в это время дети легче пробуждаются от различных внешних раздражителей, шума, поэтому в период неглубокого сна, наступающего примерно через час после засыпания, важно не допустить пробуждения ребенка. Исследованиями показано, что во время дневного сна у многих детей полное торможение наступает только во второй, а иногда и в третий период глубокого сна, т. е. спустя достаточно длительное время после укладывания. Вот почему так необходимо охранять сон детей на всем его протяжении.

Сон детей старшего дошкольного возраста по своему характеру приближается ко сну взрослых, хотя и имеет свои особенности.

Для бодрого, хорошего самочувствия детей немалое значение имеет и правильный их подъем. Наиболее благоприятно самостоятельное пробуждение. А если ребенка будят, особенно в фазе глубокого сна, то просыпается он не сразу, тяжело и долго остается заторможенным, так как его физиологические системы функционируют на низком уровне. Наблюдения показывают, что дети, которых подняли с кровати после дневного сна, не дождавшись их самостоятельного пробуждения, долго не могут включиться в двигательную деятельность, бывают вялыми и пассивными. Поэтому рекомендуется, чтобы ребенок, проснувшись самостоятельно, еще 5—10 мин спокойно полежал в постели, так как резкий

переход от сна к бодрствованию может отрицательно сказаться на состоянии организма. Таким образом, он подготовится к активной деятельности.

Некоторые дети даже и при самостоятельном пробуждении нуждаются в еще более длительном переходе от сна к деятельности. Практика показывает, что в течение примерно получаса после подъема, указанного в режиме дня детского сада, как правило, все дети самостоятельно просыпаются (если они своевременно уснули). Поэтому, лучше всего дожидаться, когда они проснутся сами. Если по той или иной причине возникнет необходимость разбудить ребенка, то делать это, по возможности, в фазе неглубокого сна.

Правильная организация сна предполагает активное участие ребенка в этом процессе.

Детские стихи перед сном - колыбельные, потешки, помогают в увлекательной форме познавать малышу окружающий мир. В отличие от повествовательного текста, благодаря рифмам, стихи, словно музыкальная песенка, поэтому даже маленькие дети, так с удовольствием их слушают. Такие стишки легко запоминаются, поэтому ничего удивительного, что когда ребенок начинает говорить, родители вдруг обнаруживают, что малыш помнит и знает стихи, которые с самого рождения ему рассказывает мама.

Стихи перед сном

Это кто у нас зевает,
Свои глазки потирает.
Это сонный наш малыш,
Ты, уже, почти что спишь.

Время собирать игрушки
И спешить к своей подушке,
Чтобы сладко спать на ней,
И во сне расти быстрее.

Устали наши ручки,
Устали наши ножки,
На мягонькой кровати
Пусть отдохнут немножко.
Устали наши глазки,
Наш носик, ротик, ушки,

Пусть тоже отдыхают
До завтра на подушке.

Уложить поспать ребенка,
Надо папе – петуху.
Петушок поет цыпленку:
- Баю-бай, кукареку!

Мама курица кудахчет:
- Ты его разбудишь так!
Кто ж поет такое ночью,
Проку нету в петухах!

- Баю – баюшки- цыпленок,
Баю-баю, ко-ко-ко,
Пусть во сне тебе приснятся
Чудеса и волшебство. ©

Спать пора, уснули мыши,
Кошки спят давно на крыше,
Спит собака в конуре,
Спят цыплята во дворе.
Спит зайчонок, спит хомяк,
Только ты не спишь никак.
Закрывай скорее глазки,
Пусть тебе приснятся сказки. ©

Баю-бай поет синичка,
Спи мой птенчик - невеличка.
Заждалась тебя подушка,
Ты прижми к подушке ушко,
Закрывай скорее глазки
И она расскажет сказки.

Ходит Сказка по домам,
По высоким теремам,

Жди ее, глаза закрой.
Спи, глазок, Спи, другой
Сказка добрая придет,
Сердце доброе найдет,
Жди ее, глаза закрой
Спи, глазок,
Спи, другой.

Вот котёнок молодец: глазоньки закрыл.
И зайчонок серенький сон к себе впустил.
Птички спят и рыбки спят.
Деткам спать пора.
Будут спать и видеть сны детки до утра.

После вкусного обеда
Спит котенок-непоседа.
Спит - головку на бочок.
Он заснул, и мы молчок...

Вот лежат в кроватке
Розовые пятки.
Чьи это пятки
Мяжки да сладки?
Прибегут гусятки,
Ущипнут за пятки.
Прячь скорее, не зевай,
Одеяльцем накрывай!

Раз, два, три, четыре, пять!
Мама с (Машей, Колей...) будут спать.

Раз, два, три, четыре!
Стало тихо вдруг в квартире.

Раз, два, три!
Ничего не говори.

Раз, два!
На подушке голова...

Закрывай глаза и Раз!
Уже сны встречаются нас...

Глазки спят и щечки спят
У усталых малышат.
Спят реснички и ладошки,
Спят животики и ножки.
И малюсенькие ушки
Сладко дремлют на подушке.
Спят кудряшки, ручки спят,
Только носики сопят.

Эй, вы, глазки, эй, вы, ушки.
Вас положим на подушки.
Полежите, полежите,
Отдохните и поспите.

Баю-баю-баиньки,
Засыпают зайчики,
Засыпают лисоньки,
Засыпают кисоньки,
Засыпают коники,
Засыпают слоники,
Засыпают жабочки,
Засыпают бабочки,
Маленькие змеечки,
Мушки на скамеечки,
Засыпают девочки,
Козочки и белочки,
Засыпают мальчики,
Медвежата, зайчики.

Спи малыш в своей кроватке,
Спи спокойно, сладко- сладко,
И на маленькой подушке
Рядом спят твои игрушки.

Котик - котенька, коток,
Котик, серенький хвосток.
Ты приди к нам ночевать,
Нашу деточку качать.
Уж как я тебе коту,
За работу заплачу :
Шубку новую сошью,
Да сапожки закажу,
Дам кусок пирога,
Да кувшин молока.

Спит луна, уснули тучки,
Ангел взял тебя на ручки,
Сон принес и песню спел,
Чмокнул в щечку, улетел.

Глазки смотрели, глазки глядели,
Глазки устали, спать захотели.
Ножки ходили, ручки хватали.
Ротик и ушки тоже устали.
Спят все игрушки: зайки и мишки,
Спят пирамидки, машинки и книжки.
Глазки закроем, возьмём одеялко.
Спи-отдыхай, моя милая зайка.

Маленький комочек
Рядышком лежит
Ерзает, бормочет,
Радостно жужжит;
Глазками на маму
Смотрит удивленно,
Носиком своим
Воздух тянет сонно.

Шлепает губенками,
А потом кричит,
Или вдруг зажмурится,
И во сне ворчит.
Все вокруг себя
Любит безгранично.
До чего ж комочек
Вышел симпатичный.
Пять щенят спать хотят,
А шестой — не спит.
Пять щенят спать хотят,
А шестой — шалит!
Хвостиком виляет,
Громко, громко лает!
Он бы лаял до утра,
Да подумал... - «Спать пора.»
Мирно хвостиком вильнул,
И — быстрее всех уснул,
И тебе он, между прочим
Пожелал - Спокойной ночи.

Уж как сон ходил по лавке,
Дрёма по полу брела,
Дрёма по полу брела,
К нашей (имя ребенка) забрела.
К ней в кроватку забрела,
На подушку прилегла.
На подушку прилегла,
(Имя ребенка) ручкой обняла.

Закрывайте глазки, детки
Птицы спят в гнезде на ветке
Спят деревья, спят цветы
Засыпай, дружок, и ты!
Ветер спит в своей кроватке
Спят усталые лошадки
Спят собаки и коты
Засыпай, дружок, и ты!
Спят зеленые равнины
Дремлют горные вершины

Речки спят, и спят мосты
Засыпай, дружок, и ты!

Спят девчонки и ребятки,
Спят, устроившись в кроватке.
Так и ты давай ложись,
И мне на ночь улыбнись.

Со станции Топтушкино,
До станции Кровать,
Скорей добраться нужно нам!
И чу-у-уточку поспать.
На станции Вставайкино
Проснешся — выйдешь сам!
И побежишь в Играйкино,
К друзьям и чудесам!
Ну, а пока — приехали
На станцию - Кровать!
На этой самой станции,
Так сладко засыпать.

Глазки дружно закрываем.
Ай, люли-люли-люли,
Прилетели журавли,
Прилетели журавли —
Сказку дочке принесли.
Журавли-то мохноноги
Не нашли пути-дороги.
Они сели на ворота,
А ворота скрип-скрип.
Не будите нашу дочку,
У нас дочка спит-спит.

Нам ножки сегодня сказали:
«Мы так сегодня устали,
Мы столько сегодня прыгали,
Что больше совсем не хотим,

Чтобы нами опять дрыгали.
Мы хотим полежать, отдохнуть,
Чтоб завтра снова пуститься в путь!»

Спит зайчонок под кустом,
Лягушонок под листом.
А бельчонок спит в дупле,
Червячок уснул в земле.
И в норе с лисою спят
Ярко рыжих пять лисят.
Вороненок спит в гнезде.
Бродит сладкий сон везде.
Спят крольчата тихо в клетке.
Засыпайте, спите, детки.
В небе месяц спит двурогий.
Медвежонок спит в берлоге.
Дремлют кони на лугу,
Лодки спят на берегу.
Перепелки спят в полях,
Ветер спит на тополях.
Сказки в книжке спят на полке.
Муха спит за полкой в щелке.
Спят котята возле кошки-
Постелили им в лукошке.
Спит с мышонком в норкемышь.
Ты в кроватке с книжкой спишь.
Только ангел твой не спит.
Он во сне тебя хранит.

Сны к детишкам днём приходят,
Деда Дрёма их находит,
И под вечер шепчет сказки.
"Закрывай скорее глазки"
Всех на правый бок уложит,
До утра их не тревожит,
И качает всем кроватки.
"Спите детки сладко, сладко".

Спи малыш мой сладко-сладко
Пусть присниться: слон, лошадка,
Зайчик , белочка и мишка,
Или милая мартышка.
Спи малыш мой, засыпай
Глазки, сладкий, закрывай!

Спи, моя радость, усни!
В доме погасли огни;
Птички затихли в саду,
Рыбки уснули в пруду,
Мышка за печкою спит,
Месяц в окошко глядит...
Глазки скорее сомкни,
Спи, моя радость, усни!

Баю-баюшки-баю,
Не ложися на краю –
Придёт серенький волчок,
Он ухватит за бочок,
Он ухватит за бочок,
И потащит во лесок,
И потащит во лесок,
Под ракитовый кусток.
Ты, волчок, к нам не ходи,
Нашу (имя ребенка) не буди!

Раз - в загоне спит ягнёнок.
Два - к слону прильнул слонёнок.
Три - щенок залез в лукошко,
А четыре - дремлет кошка.
Пять - щегол уснул на ветке.
Шесть - сопят ежата-детки.
Семь - под камнем у дорожки
Спят жучки, сороконожки.
Восемь - сонный поросёнок
Сладко чмокает спросонок.
Девять - в такт урчат тигрята,

Как беспечные котята.
Десять - даже стрекоза
Странно спит открыв глаза.

Спать пора! Уснул бычок,
Лег в коробку на бочок.
Сонный мишка лег в кровать,
Только слон не хочет спать.
Головой качает сон,
Он слонихе шлет поклон.

Вот и вечер наступил,
Ждёт тебя кровать.
Будешь ты я в пижамке спать
Ночью сладко - сладко.

Уложили зайку спать,
Укачали мишку.
Почитали перед сном
Вместе с мамой книжку.

Спать в кроватке хорошо!
Закрывай ка глазки.
Пусть приснятся добрый сон -
Мамочкины сказки.

Счастье есть-сопит в кроватке,
Улыбается во сне
Мой любимый, милый, сладкий,
Моя радость на земле.
Глазки слиплись, нос-курносик,
Сжаты пальцы в кулачок,
Одеяльце с себя сбросит,
Покряхтит, как старичок...
Спи, сыночек, безмятежно
Беззаботным мирным сном,
Моя гордость и надежда,
Лучик мой дождливым днем.

Пусть моя любовь поможет
Детский сон оберегать,
Подрастем, начнем попозже
Мир чудесный открывать!

Ночь ленивою походкой
За окном шагает.
Сонный город в полудреме
Тихо засыпает.

На диване спят игрушки,
Сказки в книжках отдыхают,
Малыши в своих кроватках
Сладко засыпают.

Пусть тебе радость приснится во сне,
Сказочный сад и жар-птица в огне,
Пусть к тебе в гости придет серый слон,
Пусть охраняет твой сказочный сон.
Пусть тебя ночь покрывалом укроет,
Свет от луны твои глазки закроет.

Ходит тихо сладкий сон.
По дорожкам бродит он.
Заглянул к тебе в окошко,
Постоял еще немножко.
Покачал твою кровать,
Пришло время засыпать.

Этот пальчик хочет спать,
Этот пальчик — прыг в кровать,
Этот пальчик уж вздремнул,
Этот пальчик уж уснул.
Этот крепко, крепко спит,
И тебе он спать велит.

Трое маленьких ежат
На кровати в ряд лежат.
Рядом мамочка-ежиха
Говорит им тихо-тихо:
Вам давно пора уж спать,
Чтобы рано утром встать,
Посмотреть, как на поляне,
Лошадь белая в тумане,
Тихо будит облака.
Как притихшая река
Ветки ивы умывает,
Как туман под солнцем тает,
Как, рассеивая тень,
К нам приходит новый день.
А пока, ежатки, спите,
В новый день во снах летите.

Солнце спряталось куда-то,
Стало в комнате темно.
Все послушные ребята
Спят уже давным-давно.
Спят и киски и собачки,
Спят игрушки в уголке.
Спят деревья и цветочки,
Птички спят в своем гнезде.
Только ветер у окошка
Песню сонную поет.
И луна, спустившись к речке,
Освещает небосвод.

Спи дитя. Блестят губёшки,
Щёчки в каплях молока.
Спи дитя. Моя рыбёшка
Несмышлёная пока.
Спи малышка. Еле слышно,
Как посапывает нос.
Удивляюсь – как так вышло,
Что тебя нам Бог принёс.

Удивляюсь совершенству,
Что сжимает в кулачок
Моё собственное детство,
Моей жизни маячок.
Сладко сомкнуты реснички.
В доме благостная тишь.
Крепко спи моя синичка,
Мой котенок, мой малыш.

Гимнастика пробуждения в стихах

"Бабочка"

Утром бабочка проснулась, улыбнулась, потянулась.
Раз - росой она умылась, два - изящно покружилась,
три - нагнулась и присела, на четыре – улетела.

"Мишка"

Мишка лапки подними, мишка лапки опусти
Мишка, Мишка покружись, а потом земли коснись.
И животик свой потри раз, два, три - раз, два, три!

«Просыпаемся и улыбаемся»

Глазки открываются, реснички поднимаются.
(Легкий массаж лица.)
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
(Поворачивают голову вправо - влево.)
Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.
(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).
Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.
(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).
Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись!
(Вытянув руки, потягиваются)
Потянулись! Улыбнулись!
Наконец - то мы проснулись!
Добрый день! Пора вставать!
Заправлять свою кровать.

«Поднимайся детвора»

Поднимайся, детвора!
Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.
Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.
Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.
Ножки начали плясать, не желаем больше спать.
Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.
Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!
Все по полу босиком, а потом легко бегом.
Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.
Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.
Стопу разминай – ходьбу выполняй.
Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!
Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!
Мы сначала пойдем очень мелким шажком.
А потом пошире шаг, вот так, вот так.
На носочки становись, вверх руками потянись.
Выше ноги поднимай и как цапелька шагай.
Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.
Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.
Мячик прыгал высоко – высоко...
Покатился далеко – далеко...
Он юлою закрутился, вот уже остановился.
Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.
Вдруг замрут, не шевелятся,
На цветок они садятся.
Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

«Бодрость»

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолок оглянись.
Сядем ровно, ножки вместе, руки вверх и наклонись:
Наклонитесь, подтянитесь, ножки слушайтесь, не гнитесь.
А теперь тихонько сели, друг на друга посмотрели,
Улыбнулись, оглянулись и на тапочки наткнулись.
Сжали пальчики, раскрыли, много раз так повторили,
Выполняйте поскорее- станут пальчики сильнее.
Руки словно два крыла, шагом марш вокруг стола
Прямо к водным процедурам, а потом и за дела.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!
Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.
Выпрямляются ножки, поплясали немножко.
На живот перевернемся, прогнемся.
А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.
Немножко поедem на велосипеде.
Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.
Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.
Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.
Потопчитесь, походите и немножко пробегите.
Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,
На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!
Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.
После легкого круженья фигуру сделаем на удивление.
Грудную клетку поднимаем-опускаем,
Вдох и выдох выполняем.
Окончательно просыпаемся за дела принимаемся!

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улынулись.
Открывай один глазок, открывай другой глазок,
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,
Лежа на подушке.
Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.
Для того чтобы научить детей просыпаться (не все дети это любят и умеют
делать спокойно), можно периодически играть с ними в прятки под одеялом.
Затем садимся в кроватке и «раздвигаем» руками потолок. Чтобы увидеть
солнышко. Поочередно тянемся то правой, то левой рукой вверх, при этом
приговариваем:

«Потягушечки - просыпушечки».

Тянем ручки, тянем ушки,
Ручкой облачка достали и немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить
Делаем различные покачивания, вращения.
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиной и внизу.
Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.
Дети делают повороты к подушке, лежащей у них за спиной, ищут
«хвостик». Для поддержания интереса можно заглядывать то слева, то справа
под подушку.

А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?
Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.

Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!

Дети сидя поднимают ноги и делают упражнение «Ножки бегают».

На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.

И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!

Лежа на животе и приподняв голову, глядя на воспитателя, дети работают
руками и ногами - спина получает прогиб назад. Одновременно напряжены
мышцы верхнего и нижнего пояса.

А теперь мы все - собачки.

На коленочки встаем.

Воспитатель показывает детям, как стать на четвереньки (колени-ладони)
И виляем все хвостом.

Можно поворачивать таз вправо-лево, можно поднимать одну ногу вместо хвоста (как более сложный вариант исполнения).

А теперь мы с вами - зайки: из кровати вылезайте,
Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Дыхательное упражнение:

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

"Медвежата"

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
(поворачиваются направо, затем налево).

Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!

Вот так. Вот так головой своей крутили
(повороты головой).

Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.

Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.

(имитация ходьбы).

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел
(махи руками).

Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.

И теперь в лесу густом он поет под кустом.

Дыхательная гимнастика.

Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».

Были медвежатами, станьте же ребятами.

"Я на солнышке лежу"

Солнышко проснулось и нам всем улыбнулось
(дети улыбаются).

Вспомним солнечное лето, вспомним вольную пору.

Вспомним речку голубую и песок на берегу

(Воспитатель говорит:

«Повернитесь на живот, пусть ваши спинки погрееются на солнышке»).

Я на солнышке лежу, я на солнышко гляжу.

Только я все лежу, и на солнышко гляжу

(лежа на животе, движения ногами).

А теперь поплыли дружно, делать так руками нужно
(движения руками).

Вышли на берег крутой, и отправились домой
(имитация ходьбы).

Дыхательная гимнастика:

«Гребля на лодке» (сидя, ноги врозь)
вдох – живот втянуть (руки вперед),
выдох – живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).
А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом.

"Дождь"

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее, и по крыше бьет быстрее
(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки
(поднимают руки вверх, потягиваются)
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей
(машут руками)
Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло
(поворачивают голову направо, налево).
А теперь на ножки встанем, и большими станем.
(И.п. ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки
вверх – вдох, опустить вниз – медленный выдох с произношением слова Ух-
х)

"Тили-тили-тили-дон"

Тили-тили-тили-дон, что за странный перезвон.
То будильник наш звенит, просыпаться нам велит.
Прогоню остатки сна одеяло в сторону.
Нам гимнастика нужна помогает здорово.
Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись, и обратно потянулись.
И еще один разок, с боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
Ножки мы подняли, на педали встали.
Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.
Очутились на лугу.
Крылья пестрые порхают, это бабочки летают.
Встанем у кровати дружно. И посмотрим мы в окно.
Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»
Крыльями похлопал, ножками потопал.
Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»
Наши ножки, наши ножки побежали по дорожке.
(Движения выполняются в соответствии со словами).

"Зайчик"

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись.
(поворачиваются направо, затем налево).
Чтобы прыгнуть дальше всех, зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и прыжок.
(тянутся, лежа на спине, опускают руки вниз).

На спине лежат зайчишки, все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают, по коленкам ударяют.
Вот увидел он лисичку, испугался и затих
(прижать руки к груди, затаить дыхание).
Мы лисичку обхитрим, на носочках побежим
(лежа на спине, движение ногами, имитирующие бег).

«Добрый день!»

1. Упражнения в постели

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.
Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.
Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.
Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.
Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки, и подергали немножко!
Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,
Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!
Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!
С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –
Пальчики соединяем, а потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень!
Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки, и потопали немножко!
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать нам не лень!
Значит будем просыпаться, умываться, одеваться!

2. Ходьба по дорожке со следами

На ноги встанем все - сразу подрастем.
На ноги встанем все и вот так пойдем.
Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.
Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение «Зарядка»

А сейчас все по порядку встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны, согнули,
Вверх подняли,
Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели.

На носочках поднялись, помахали,

Спрятали за спину их, оглянулись:

Через правое плечо, через левое еще.

Дружно присели, пяточки задели,

На носочках поднялись, опустили руки вниз.

(Дети выполняют движения по тексту.)

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик»

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х" (5 раз).

5. Водные процедуры - обширное умывание (руки, лицо).

"Кисоньки"

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки.

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.

Чтобы не зевать от скуки встали и потеряли руки

А потом ладошкой в лоб- хлоп-хлоп-хлоп

Щеки заскучили то же? Мы и их похлопать можем

Ну-ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди добрались и до груди

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем как можем выше.

Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть.

Только нужно нам сначала друг за другом строем встать.

Мы шагаем по дорожке, по дорожке не простой.

По неровной, по колючей, по шершавой - вот какой!

Мы шагаем по дорожке поднимаем выше ножки.

Мы летаем, мы летаем ветер теплый догоняем.

1, 2, 3, 4, 5- все умеем мы шагать.

Руки к солнцу поднимать. Приседать сто раз подряд.

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Голову поднимем выше и легко, легко подышим.

«У меня спина прямая»

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«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).

"Котята"

(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!
Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит 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)

"Зайцы- серые клубочки"

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

"Обручи"

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 друженько присели
(присесть, вытягивая руки с обручем вперед)
Дружно сделаем наклон, и все спиночку прогнём
(наклоны вперед, 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)