

Т. Е. Харченко

БОДРЯЩАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ

Санкт-Петербург
ДЕТСТВО-ПРЕСС
2027

ББК 74.100.5
X20

Харченко Т. Е.
X20 Бодрящая гимнастика для дошкольников. — СПб. : ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2027. — 96 с.
ISBN 978-5-89814-542-2

В книге представлены оригинальные комплексы бодрящей гимнастики после дневного сна для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Предлагаемый в пособии материал окажет помощь педагогам, инструкторам по физической культуре ДОО, студентам педагогических вузов и колледжей, гувернерам, родителям, заботящимся о физическом и психическом здоровье детей.

ББК 74.100.5

ISBN 978-5-89814-542-2

© Харченко Т. Е., 2009
© Виноградова Е.А., стихи, 2009
© Оформление. ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2009

ВВЕДЕНИЕ

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети сразу же впитают как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи—пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- ✓ разминка в постели и самомассажа;
- ✓ гимнастика игрового характера;
- ✓ гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- ✓ пробежки по массажным дорожкам;
- ✓ самостоятельная;
- ✓ лечебно-восстановительная;
- ✓ музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающих иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям.

гоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

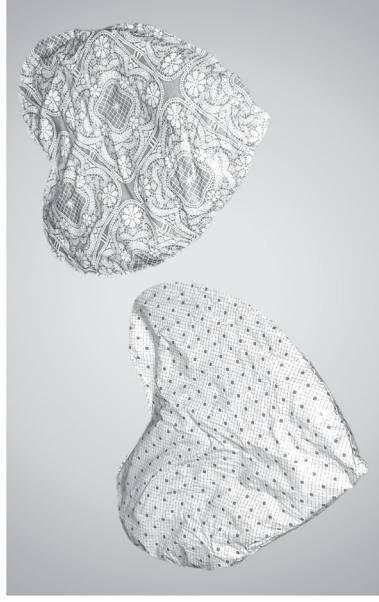
У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включают игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

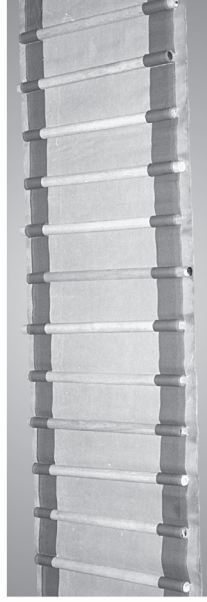
После выполнения бодрящей гимнастики (если гимнастика проводилась непосредственно в постели) дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т. д. На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т. д. Такие коврики-дорожки могут сделать родители или воспитатели совместно с детьми, используя при этом пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок, горох, фасоль, мелкие камешки, песок.



a



б



б



г

Образцы массажных ковриков: *a* — из пуговиц разной величины; *б* — из палочек; *в* — листья, набитые горохом, песком и мелкой галькой; *г* — полоски, набитые песком, фасолью, горохом и чечевицей

После проведения бодрящей гимнастики желательно проводить водные закаливающие процедуры (обливание ног, босохождение, обтирание всего тела влажной салфеткой (варежкой), топтание в тазу со снегом и т. д.). Все это способствует активному включению детского организма в рабочий ритм и дает возможность детям укрепить здоровье.

В данном пособии предлагаются разные варианты бодрящей гимнастики для детей дошкольного возраста, которые можно проводить не только в детском саду, но и дома.

КОМПЛЕКСЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прилетели воробьи

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь.

(Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.)

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

- ✓ Ходьба обычная друг за другом (10 с).
- ✓ Ходьба на носочках (10 с).
- ✓ Медленный бег (10 с).
- ✓ Построение в круг.
- ✓ Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.
- ✓ «Воробышки машут крыльями». И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.
- ✓ «Спрятались воробышки». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.
- ✓ «Воробышки дышат». И. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть

«ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.

- ✓ **«Воробышки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.
- ✓ **«Воробышки радуются».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.
- ✓ Ходьба враспынную в медленном темпе (20 с). Дыхательное упражнение **«Дуем на крылышки».** Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).
- ✓ Ходьба по ребристым дорожкам.
- ✓ Одевание.

Дрессированная собачка

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче.

Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит,
Дом сторожит.
Кто к хозяину идет,
Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кроваток.

(Воспитатель надевает маску собачки.)

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

- ✓ **«Идем за собачкой»** — ходьба обычная.
- ✓ Ходьба «змейкой», руки за спиной.

✓ **«Вырастем большие».** И. п. — основная стойка.

Мы становимся все выше,
Достаем руками крыши.
На два счета поднялись,

*Потянуться на носках с поднимани-
ем рук вверх.*

Три, четыре — руки вниз.

Вернуться в и. п.

Повторить пять раз; темп умеренный.

Поиграем с носиком

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.
Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят,
Для чего же нужен носик,
Что мы будем отвечать?
Помогает нам дышать,
Аромат цветов вдыхать,
Фруктов, супа, булок сдобных
Вкус и запах различать.
А еще ведь так удобно
На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,
Есть для носиков зарядка.

Е. Виноградова

Давайте поиграем с носиком.
(Звучит спокойная музыка.)

✓ **«Найди свой носик».** И. п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

✓ **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох

и выдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

- ✓ **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза; темп медленный.
- ✓ **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- ✓ **«Носик-шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.
- ✓ **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.
(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)
- ✓ **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).
- ✓ **«Петух».** И. п. — стоя, ноги врозь, руки опущены. 1 — вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.
- ✓ **«Каша кипит».** И. п. — сидя, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.
- ✓ **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30—40 с).
(Проводятся закаливающие процедуры.)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Комплексы бодрящей гимнастики для детей младшего дошкольного возраста	8
Прилетели воробыи.....	8
Дрессированная собачка	9
В гостях у солнышка.....	11
Забавный Буратино	12
Просыпающиеся котята.....	13
Жучки-паучки	14
Веселый зоопарк.....	15
Растем здоровыми.....	17
Прятки.....	18
Спортивная прогулка	21
Любимые игрушки.....	24
Играем и танцуем.....	27
Забавная зарядка.....	29
Поиграем с носиком	32
Поиграем с ушками.....	34
Комплексы бодрящей гимнастики для детей старшего дошкольного возраста	36
Лепим Буратино.....	36
Веселые ребята.....	37
Забавные художники	38
Добрый день!.....	40
Мы проснулись	41
Спаси птенца.....	42
Готовимся к рисованию	43
Времена года	45
Чтобы быть здоровыми.....	47
Мои игрушки	49
Герои сказок.....	52
Добрые и вежливые слова.....	54
Внешность человека	57
Идем в поход	60
Повторяем цифры	63
Какие мы красивые!.....	69
Имена друзей	70
Приложения	73
Литература.....	94

Харченко Татьяна Егоровна

Бодрящая гимнастика для дошкольников

Главный редактор С. Д. Ермолаев
Редактор Ю. В. Маркова
Корректор А. В. Соколова
Дизайнер С. А. Козубченко
Верстка А. Л. Сергеенок

ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС»,
194044, г. Санкт-Петербург, а/я 858. Тел.: (812) 303-89-58
E-mail: detstvopress@mail.ru
www.detstvo-press.ru

Подписано в печать 20.07.2026. Формат 60×90 ¹/₁₆. Бумага офсетная.
Печать офсетная. Гарнитура Таймс. Усл. пе ч. л. 6,0. Доп. тираж 900 экз. Заказ № .

Отпечатано в типографии
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
190 020, Санкт-Петербург, Вн. тер. г. МО Екатеринбургский,
наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.