

**Картотека комплексов
гимнастики пробуждения
после дневного сна**



СЕНТЯБРЬ

1 комплекс

1. «Потягивание»

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п.(4-6 раз)

3.«Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.*

2 комплекс

«Музыканты»

*Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.*

3 комплекс

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

*Выше ножки! Топ, топ!
Веселее! Гоп, гоп!
Колокольчик, дон, дон!
Громче, громче, звон, звон!
Гоп, лошадка, гоп, гоп!
Тпру – ру – у, лошадка:
Стоп, стоп!*

4 комплекс

«Веселая зарядка»

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 стягивая живот*).

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. «**Потянулись**» - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. «**Паучок**» - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.

3. «**Колобок**» И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. «**Рыбка**» И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

ОКТАБРЬ

1 комплекс

«В гостях у солнышка»

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

(Дети встают на коврик рядом с кроватью)

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Указание: быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

2. «Играем с солнышком». И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками.

Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Указание: при повороте руками не помогать.

3. «Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

4. «Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди.

Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п.

Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

2 комплекс

«Просыпающиеся котята» *(с элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. *(Киска)*

Воспитатель. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.
Чистим носик осторожно.
Грудку нам разгладить можно.
Вот и чистые котята,
Вот и выпались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)

3 комплекс

«Мы проснулись»

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 поедем на велосипеде.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
 2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
 3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
 4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

4 комплекс

«Дождик»

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрее *(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладонке 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)*.

1. **Капля первая упала - кап!** *(То же проделать другой рукой)*.

И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. **Мы на небо посмотрели,**
Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

5. **Плечами дружно поведем**

И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

НОЯБРЬ

1 комплекс

«Веселый зоопарк»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1.«Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... *(волк)*

2.«Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3.«Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4.«Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

2 комплекс

«Прятки» *(с элементами дыхательной гимнастики)*

Воспитатель:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяукает кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

выполняют движения по тексту

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынькой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротки — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроватью)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

(идут выполнять закаливающие процедуры)

3 комплекс

«Лесные приключения» часть первая.

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднятие ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»** - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. **«Благородные олени»** - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени

4 комплекс

«Лесные приключения» часть вторая.

Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

1. **«Медведь в берлоге»** - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчишки-трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

ДЕКАБРЬ

1 комплекс

«Ветерок»

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.

Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

б. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

2 комплекс

1. Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

«Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем» - вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться; то же с левой ноги; то же – две ноги вместе.

2. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - И. п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания).

3 комплекс

I. Элементы самомассажа

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;

2. – руки скрестить на груди, ладоши на плечах, растирание;

3. руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

4 комплекс

«Прогулка»

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.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход» - и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки» - и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

ЯНВАРЬ

1 комплекс

«Любимые игрушки» (с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Звучит музыка

Воспитатель: Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?
Уложи меня в коляску,
Я тогда закрою глазки. (*кукла*)

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже
Кукол вам сейчас покажем.
Ровно улеглись в постели
И направо посмотрели,
Тут же глубоко вздохнули
И головки повернули.
А теперь мы выдыхаем,
Смотрим вверх и отдыхаем,
Дышим ровно, не спешим,
То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений головой.

Воспитатель: Совсем не нужен ей водитель,
Ключом ее вы заведите —
Колесику начнут крутиться.
Поставьте, и она помчится (*машина*)

2. «Заводная машина». И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

Воспитатель: Перед волком не дрожал,
От медведя убежал.

А лисице на зубок
Все ж попался... (*колобок*)

3. «Колобок». И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель: Зверь смешной в огромной клетке
С ветки прыгает на ветку.
Ест бананы, сладости
К общей детской радости (*обезьяна*)

4. «Забавная обезьянка». И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

5. «Надуем воздушный шарик». И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с (*закаливающие процедуры*)

2 комплекс

«Жучки-паучки» (с элементами *корригирующей гимнастики*)

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель: Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

1. «Потянулись жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

2. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

3. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

4. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

5. «**Жучки греются на солнышке**». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

6. «**Жучки готовятся к прогулке**». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

7. «**Веселые жучки**». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. (*закаливающие процедуры*)

3 комплекс

«Прогулка в лес»

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

1. «**Потягушки**» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «**В колыбельке подвесной летом житель спит лесной**» (орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «**Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки**» - и.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**» - и.п.: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

4 комплекс

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. Разведение и сгибание рук.

«**Мишка**» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт

Шишки собирает и в карман кладёт

Вдруг упала шишка

Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ

Больше я не буду шишки собирать

Сяду на машину и поеду спать.

«**Лягушка**» присесть, прыгнуть вперед, встать.

«**Петушок**» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову –

Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

ФЕВРАЛЬ

1 комплекс

«Путешествие снежинки» часть первая.

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. «**Снежинки просыпаются**» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы влево - вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. «Снежинки - балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

2 комплекс

«Путешествие снежинки» часть вторая.

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. **Снежинки просыпаются** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

3 комплекс

I. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди, выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища, постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

3. «Греем ножки» И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

II. «Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,

Шагали наши ножки (ходьба).

По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели).

Воспитатель: Где мои детки?

(детки встают) – Вот они.

4 комплекс

«Неболейка»

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 стягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. *(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

МАРТ

1 комплекс

I. «Петушок»

Петушок у нас горластый

По утрам кричит он «здравствуй»

На ногах его сапожки

На ушах висят сережки

На головке гребешок

Вот какой наш петушок. (движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

Гуляли по двору

Три веселых братца

Затеяли игру

Делали головками: ник – ник – ник.

Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.

Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп

Топали ножками: топ – топ, топ.

2 комплекс

I. «Потягивание». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; И. п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика». И. п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
Вернуться в И. п. (4-6 раз)

3. «Велосипед». И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

4. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

5. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

6. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

3 комплекс

«Поездка»

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрее педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

4 комплекс

«Весёлый котёнок»

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!
Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!
Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!
Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).
4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

АПРЕЛЬ

1 комплекс

1. «Колобок» - (лёжа на спине, руки вдоль туловища, повороты туловища влево – вправо)
И. п. – лёжа на спине, поднятие ног.
Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ноги.
То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу (4 – 6 раз)
3. «Кошечка». И. п. – на четвереньках
1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.
4. «Зарядка»

*Солнце глянуло в кроватку
1,2,3,4,5,
Все мы делаем зарядку
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире
1,2,3,4,5,
Наклониться, 3,4,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.
(движения в соответствии с текстом)*

2 комплекс

1. «Мотаем нитки»
И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)
2. «Похлопаем коленки»
И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)
3. «Велосипед»
*Еду, еду
К бабе, к деду (2 раза)*
4. «Лягушки»

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям физкульт – привет!*

3 комплекс

«Забавные котята»

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?

1. **«Котята просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. **«Потянули задние лапки»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **«Ищут маму-кошку»** - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. **«Котенок ласковый»** - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. **«Котята моют лапки»** - и.п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

4 комплекс

«Я на солнышке лежу»

Солнышко проснулось.

И нам всем улыбнулось.

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

МАЙ

1 комплекс

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос». И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди - выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

«Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

*Руки протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руки протяну,
И быстро яблоко сорву.
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст с движениями)

2 комплекс

1. «Обезьянки рвут бананы»

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

3. «Жуки» И.п. – лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,

Ждёт он кто ему поможет

(Активные движения руками и ногами)

4. «Птичка»

На березу птичка села (приседание, руки к коленям)

Головою повертела (поворот головы вправо – влево)

Для Федота песню спела

И обратно улетела (встают, машут руками)

На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)

Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)

Встав с утра в своей кроватке,

Приступает он к зарядке

1.2.3.4.5,

Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот

Наклон назад, наклон вперед.

3 комплекс

«Петушок»

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. **"Петушок спит"** - и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.

2. **"Петушок ищет зернышки"** - и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.3р.

3. **"Петушок пьет водичку"** - и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.3р.

4. **"Петушок поехал на велосипеде"** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

4 комплекс

«Веселый зоопарк»

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!

1. **«Звери проснулись»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

2. **«Приветствие волчат»** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

3. **«Филин»** - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

4. **«Ловкие обезьянки»**- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

5. **«Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

ИЮНЬ

1 комплекс

«Зайка – зайчишка»

На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

1. **«Зайка, подбодришь, серенький, потянись»** - и. п.: стоя, руки вдоль туловища.

Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

2. **«Зайка, повернись, серенький, повернись»** - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

3. **«Зайка, попляши, серенький, попляши»** - и. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. **«Зайка, поклонись, серенький, поклонись»** - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. **«Зайка, походи, серенький, походи»** - и. п.: то же. Ходьба на месте.

6. **«Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.

7. **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 прыжка.

2 комплекс

«Мишки»

I. *В кроватках.*

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. *Возле кроваток.*

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики).

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка. Что ты долго спишь?

Мишка, мишка. Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?
Догоню, догоню... (Убегают умываться).

3 комплекс

«Зайчишка»

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).*
Были вы зайчишками,
Станьте ребяташками.

4 комплекс

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыгнулись.
Тянем ручки, тянем ушки,
Ручкой облачка достали и немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.
А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.
И виляем все хвостом.
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!

ИЮЛЬ

1 комплекс

«Мишка»

Медвежата просыпаются
Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь.
Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.
Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.
На живот ты повернись. Слева, справа осмотришь.
Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.
«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.
Повторить 3-4 раза.
Медвежата умываются
Умываться всем пора!
Вот хорошая игра

2 комплекс

"Зайцы - серые клубочки"

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.
(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).
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.
«Два!» - подняли вместе ручки.
«Три!» - руками машут вместе.
Присели, дружно встали!
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).*

3 комплекс

"Бабочка"

Спал цветок И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.
И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.
Больше спать не захотел И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».
Потянулся, улыбнулся,
Взвился вверх и полетел. Дети выполняют движения по тексту. (2-3 раза)

4 комплекс

А) *Потягивание в кроватях.*

Б) *Массаж спины "Дождик".*

Дождик бегаёт по крыше - Бом! Бом! Бом!
(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу ладошками по спинкам.)
По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!
(Постукивают пальчиками.)
- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!
(Легко постукивают кулачками.)
Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!
(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)
Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!
(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его плечи.)
А уйду - тогда гуляйте:

Бом: Бом: Бом:

(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

АВГУСТ

1 комплекс

"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 ребята

2 комплекс

А) *Потягивание в кроватях.*

Б) *Пальчиковая гимнастика "Тучки"*

Мы наши пальчики сплели
(Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки.

(Вытягивают руки ладонями вперед.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.

(Поднимают руки вверх и тянутся как можно выше.)

2. Ходьба по шнуру (8-10 м).

Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

3 комплекс

"Ежата"

1. "Ежата просыпаются" - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.

2. "Ежата выполняют зарядку" - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.

3. "Ёжики отдыхают" - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.

4. "Ёжики резвятся" - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.

5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".

Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления
Мы разучим упражнения,
Их, друзья, не забывайте
И почаще повторяйте.
Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).
Вдох - погладь свой нос
От крыльев к переносице.
Выдох - и обратно
Пальцы наши просятся.
Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом левая закрыта (5 раз).
Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.
Попеременно ноздри при этом закрывай.
Стой красиво, ровно, спинка - прямо.
И насморк скоро убежит, ты так и знай!
Обширное умывание.

4 комплекс

«**Просыпающиеся котята**» (с элементами самомассажа)

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки острые. (*Киска*)

Воспитатель. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выпались ребята!

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)