

Бодрящая гимнастика после дневного сна

Пояснительная записка.

Роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии дошкольника велика. Отдых в середине дня ему просто необходим.

Но как помочь малышу проснуться в хорошем настроении и активно продолжать день?

Конечно же, провести бодрящую гимнастику после дневного сна! Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Бодрящую гимнастику проводят в любое время года в хорошо проветренном помещении (за 15 минут до сна последнее проветривание.) от 5 -15 минут, в зависимости от возраста. После выполнения бодрящей гимнастики в постели, дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьба по дорожке здоровья (массажные коврики) на которых можно походить и потопать, потоптаться на месте, перепрыгнуть через него.

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.

В комплекс бодрящей гимнастики нужно включать дыхательные упражнения, упражнения для профилактики плоскостопия, нарушения осанки. Уже к 3 годам у некоторых детей стопа бывает уплощена. (Тесты могут провести мед. сестра в дошкольном учреждении.)

Особенно полезно упражнять детей младшей группы в приподнимании, ходьбе на носках босиком.

Уже в средней группе, чтобы предупредить нарушение осанки нужно особое внимание уделять упражнениям

вызывающим активную работу мышц – разгибателей спины и мышц живота.

И лучше всего эти упражнения выполнять

после дневного сна из положения лёжа и сидя в постели, при этом

необходимо следить чтобы дети не задерживали

дыхание. У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы ещё слабые,

поэтому дыхательные упражнения им очень полезны. Они способствуют

полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний

дыхательной системы. Детям старших групп дошкольного возраста

необходимо проводить бодрящую гимнастику с элементами точечного массажа и самомассажа.

В функции воспитателя в организации бодрящей гимнастики после дневного сна входят:

- обеспечить гибкий двигательный режим.

температурный режим в спальне - не менее 16-18 градусов С.

обеспечить постепенное пробуждение детей.

Создать положительную эмоциональную атмосферу, т. к. настроение ребёнка может зависеть и от того, как они выспались, и от эмоциональной обстановки, которая создаётся нами (воспитателями) в группе, и от состояния здоровья ребёнка.

Детям перенесшим ОРВИ – две недели отменить хождение босиком по полу. Другие упражнения выполняются с учётом индивидуального самочувствия детей.

При нежелании ребенка проводить гимнастику его не беспокоить, тактично выяснять причину.

Быть особо внимательными к часто болеющим детям. С родителями таких детей иметь частые контакты и только после рекомендации врачей и с согласия родителей их включаем в эти мероприятия.

Варианты бодрящей гимнастики.

1. Разминка в постели и самомассаж;
2. Гимнастика игрового характера;
3. Гимнастика с использованием тренажёров или спортивного комплекса.
4. Пробежки по массажным дорожкам
5. Самостоятельная гимнастика.
6. Музыкально – ритмическая.
7. Дыхательная гимнастика стоя у постели или в групповой комнате.

В течении года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Комплексы «бодрящей гимнастики» после дневного сна.

Младшая группа.

Мальши-крепьши.

СЕНТЯБРЬ, ДЕКАБРЬ, МАРТ.

Наконец – то мы проснулись,

Сладко, сладко, потянулись,

Чтобы сон ушёл, зевнули....

(Побудка 0,5 минут)

Головой слегка трянули....

(0,5 минут)

Носочками подвигали

Ножками подрыгали.

(1,5 минуты)

Не хотим мы больше спать

Будем весело шагать.

(2 минуты)

ОКТАБРЬ, ЯНВАРЬ, АПРЕЛЬ.

«Жучки».

Цель:

Повысить эмоциональный строй и настроение детей.

Укрепить мышцы

туловища, развивать координацию

движений.

Ты жучок скорей проснись

И сильнее потянись!

(Побудка -0,5 МИНУТ)

С боку на бок повернись!

(1,5 МИНУТЫ)

А теперь, вниз спустись!

Улыбнись!

Жук летит и жужжит...

(Ходьба на носках с переходом в

Легкий бег. 1,5 минуты)

Жу – жу – жу,

Жу – жу – жу,

Жутко мне в лесу!

(Дыхательное упражнение

0,5 минут)

НОЯБРЬ, ФЕВРАЛЬ, МАЙ.

«Зайки»

Цель:

Повысить настроение детей.

Укрепить мышцы

верхних и нижних конечностей.

Потягушка, потянись!

Поскорей, скорей проснись.

День настал давным-давно

Он стучит в твое окно.

(0,5 минут).

День – денёк, день – денёк

Сели зайки на пенёк

Зайки серые сидят.

Головою шевелят.

Вот так, вот так.

Головою шевелят.

(1,5 минут).

Зайке холодно сидеть.

Надо лапочки согреть.

Вот так, вот так.

Надо лапочки согреть...

(1,5 минуты).

Зайки холодно стоять.

Надо зайке поскакать.

Вот так, вот так.

Надо зайке поскакать.

(1 минута).

Надо зайкам отдыхать и подышать.

Вот так, вот так подышать.

Вдох... Выдох...

Вдох... Выдох

Заек волк испугал.

Зайки быстро ускакали.

ИЮНЬ, ИЮЛЬ, АВГУСТ.

«Птицы»

Цель:

Укрепить мышечный корсет позвоночника.

Развивать координацию в крупных
и мелких мышечных группах.

Хорошо нам отдыхать,

Но пара уже вставать,

Чтоб совсем проснуться,

Нужно подтянуться!

Потянулись!

Улыбнулись!

(0,5 минут)

На животик все легли...

Плавно ручками помашем-

Это птицы к нам летят.

(5-6 раз)

С боку на бок повернулись.

(2 минуты)

Вниз спустились.

Подышали!

Вдох...

Выдох...

Вдох... Выдох ...

(0,5 минут)

Комплексы «бодрящей гимнастики» после дневного сна.

Средняя группа

СЕНТЯБРЬ

Карточка №1. «Мы проснулись»

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.

4. «Музыканты»

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

СЕНТЯБРЬ

Карточка №2. «Колобок»

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.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

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

2. «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!

ОКТЯБРЬ

Карточка №3. «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.

В-ль: 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 с кроватью)

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка 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, ладошками 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)

ОКТЯБРЬ

Карточка №4. «Просыпающиеся котятка»

(с элементами самомассажа)

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

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки остры. (Киска)

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котятка.

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)

НОЯБРЬ

Карточка №5. «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.

В-ль. 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», 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)

НОЯБРЬ

Карточка №6. «Прятки»

(с элементами дыхательной гимнастики)

В-ль:

Птичка села на окошко,
Во дворе мяучит 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 простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоточек

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)

ДЕКАБРЬ

Карточка №7. «Лисичка»

Разминка в постели

1.«Вы проснулись?» — «Да»

2.«Улыбнулись?» — «Да»

3.«Потянулись?» — «Да»

4.«С боку на бок повернулись» — повороты

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

6. «Лисичка» — руки перед грудью, мягко переступить на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

7.«Мячики» — и. п. стоя. Прыжки возле кровати.

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

ДЕКАБРЬ

Карточка №8. «Часики»

1. Элементы самомассажа

И. п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

руки на коленях – растирание;

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

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

4. «Воробушек» — скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

ЯНВАРЬ

Карточка №9. «Любимые игрушки»

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Звучит музыка

В-ль: 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.

В-ль: Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведете —

Колесики 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.

В-ль: 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.

В-ль: 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)

ЯНВАРЬ

Карточка №10. «Жучки-паучки»

(с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

В-ль: 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)

ФЕВРАЛЬ

Карточка №11. «Мишка»

1. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

2. «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.

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

4. «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

Карточка №12. «Насос»

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)

4. «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.

МАРТ

Карточка №13. «Петушок»

1. 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)

2. 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.

МАРТ

Карточка №14. «Потягивание»

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.

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

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

5. «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)

АПРЕЛЬ

Карточка №15. «Колобок»

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И. п. – лёжа на спине, поднимание 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

«Кошечка веселая» — прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«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)

АПРЕЛЬ

Карточка № 16. «Мотаем нитки»

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!

МАЙ

Карточка № 17. «Яблоко»

I. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

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)

4. «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 движениями)

МАЙ

Карточка № 18. «Бегемотики»

1. «Обезьянки рвут бананы»

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

Поочередное выпрямление рук вперед.

(3 – 4 раза кажд)

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 берегу 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.

Комплексы «бодрящей гимнастики» после дневного сна.

Старшая группа.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1 «Мы проснулись»

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.

4. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс №2 «Колобок»

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.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

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

2. «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!

ОКТАБРЬ

Комплекс №3 «Ветерок»

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.

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

ОКТАБРЬ

Комплекс №4 «Дождик»

1. И. п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!

2. И. П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И. п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И. П.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. П.: о. с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

6. И. П.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза.

От дождя убежим.

7. И,-.П.: о. с. Приседания.

Под кусточком посидим.

НОЯБРЬ

Комплекс №5 «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.

В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами шелк! 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» повернуть-ся 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)

НОЯБРЬ

Комплекс №6 «Лисичка»

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1.«Потянулись?» - «Да»

2.«С боку на бок повернулись» - повороты

3.«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться; то же с левой ноги; то же – две ноги вместе.

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

5.«Мячики» - и. п. стоя. Прыжки возле кровати.

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

ДЕКАБРЬ

Комплекс №7 «Часики» Элементы самомассажа

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;

руки на коленях – растирание;

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

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

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

ДЕКАБРЬ

Комплекс №8 «Путешествие снежинки»

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.

ЯНВАРЬ

Комплекс №9 «Петушок»

1. 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)

2. 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.

ЯНВАРЬ

Комплекс №10 «Насос»

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.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс №11 «Мотаем нитки»

1.1. «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!

ФУВРАЛЬ

Комплекс №12 «Бегемотики»

1. «Обезьянки рвут бананы»

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

Поочередное выпрямление рук вперед.

(3 – 4 раза кажд)

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 кровати,
Приступает он к зарядке
1,2,3,4,5,
Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот
Наклон назад, наклон вперед.

МАРТ

Комплекс №13 «Яблоко»

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

2. «Насос»

И. п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и. п.

(5 – 6 раз)

3. «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 движениями)

МАРТ

Комплекс №14 «Неболейка»

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.

АПРЕЛЬ

Комплекс №15 «Самолёт»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И. П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел. Левое крыло отвел, Поглядел.
3. И. п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.
4. И. П.: о. с. встать на носочки и выполнять летательные движения. Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.
5. И. П.: о. с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
6. И. П.: о. с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

АПРЕЛЬ

Комплекс №16 «Пробуждение солнышка»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)
 2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)
 3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)
 4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)
 5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)
 6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)
- Обычная ходьба босиком.

МАЙ

Комплекс №17 "Бабочка"

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

МАЙ

Комплекс №18 «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

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.

ИЮНЬ

Комплекс №19 «Жук»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел,
Каждый вправо посмотрел.
Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

ИЮНЬ

Комплекс №20 «Шалтай-балтай»

1. И. П. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать

Комплексы «бодрящей гимнастики» после дневного сна.

Подготовительная группа.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1 «Весёлый котёнок»

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, вытягивая 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.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 2 «Прогулка по морю»

1. «Потягушки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «Горка». И. П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и. п.
3. «Лодочка». И. п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища, держать, вернуться в и. п.
4. «Волна». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, И. П., сесть слева от пяток, руки вправо, и. п.
5. «Мячик». И. П.: о. с., прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. «Послушаем свое дыхание». И. п.: о. с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно, тихое дыхание или шумное.

ОКТАБРЬ

Комплекс № 3 «Прогулка в лес»

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.

5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И. П.: о. с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.

6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза).

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и. п.

ОКТАБРЬ

Комплекс № 4«Дождик»

1. И. п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой. И вторая прибежала - кап!

2. И. П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

3. И. п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

Мы их вытирали.

4. И. П.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И. П.: о. с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем
И все капельки стряхнем.

6. И. П.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. От дождя убежим.

7. И,-П.: о. с. Приседания. Под кусточком посидим.

НОЯБРЬ

Комплекс № 5«Прогулка»

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.

6. И. П.: О. с., руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

НОЯБРЬ

Комплекс № 6«Неболейка»

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.

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 7 «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора встать. Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

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.

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 8 «Поездка»

1. И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.
2. И. П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.
3. И. П.: лежа на спине, руки сверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и. п., поворот туловища влево, и. п.
4. И. П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и. п., локти касаются пола - вдох.
5. И. П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
6. И. П.: о. с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты, повторить 3-4 раза.

ЯНВАРЬ

Комплекс № 9 «Самолет»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И. П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

3. И. п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. Я мотор завожу И внимательно гляжу.

4. И. П.: о. с. встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.

5. И. П.: о. с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И. П.: о. с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

ЯНВАРЬ

Комплекс № 10 «Два брата, через дорогу живут.»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И. П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И. П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И. П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. И. п. то же, отвести глаза вправо, влево.

6. И. П. то же, отвести глаза вверх, вниз.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 11 «Жук»

1. И. П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел. Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу. Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

5. И. п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел. И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж- ж-ж-ж-ж-ж- ж-ж-ж-ж».

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 12 «Уголек»

1. И. П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и. п.
2. «Бревнышко». И. П.: лежа на спине, руки вверх, перекаат со спины на живот, перекаат с живота на спину.
3. «Лодочка». И. П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и. п - выдох.
4. «Шлагбаум». И. П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и. п, поднять левую ногу, и. п.
5. «Божья коровка». И. П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и. п.
6. Ходьба на месте.

МАРТ

Комплекс № 13 «Шалтай-балтай»

1. И. П. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.
2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя произвольные движения тела.
3. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.
5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

МАРТ

Комплекс № 14 «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.
2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок
3. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.
4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.
5. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 15 «Мы проснулись»

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. Перекааты 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 ви. п. (4 раза)
Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 16 «Бабочка»

Спал цветок И. п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыты глаза, опустить руки через стороны, встать.

Больше спать И. п.: стоя. Повороты головы не захотел вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

Потянулся, улыбнулся, Дети выполняют

Взвился вверх и полетел движения по тексту.

(2-3 раза)

МАЙ

Комплекс № 17 «Солнышко»

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди.

Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Обычная ходьба босиком.

МАЙ

Комплекс № 18 «Пробуждение солнышка»

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться ви. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

ИЮНЬ

Комплекс № 19 «Зайка – зайчишка»

1. «Зайка, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль серенький, потянись» туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «Зайка, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе. серенький, повернись» Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Зайка, попляши, И. п.: то же. Мягкая серенький, попляши» пружинка.
4. «Зайка, поклонись, И. п.: то же. Наклоны серенький, поклонись» туловища вперед.
5. «Зайка, походи, И. п.: то же. Ходьба на серенький, походи» месте.
6. «Пошел зайка Ходьба по ребристой по мосточку» доске.
7. «Да по кочкам, Ходьба по резиновым да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

ИЮНЬ

Комплекс № 20 «Ветерок»

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

ИЮЛЬ

Комплекс № 21 «Лесные приключения» часть первая.

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 поднимание 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.

ИЮЛЬ

Комплекс № 22 «Лесные приключения» часть вторая

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. «Волчек-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.

АВГУСТ

Комплекс № 23 «Путешествие снежинки» часть первая.

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.

АВГУСТ

Комплекс № 24 «Путешествие снежинки» часть вторая.

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. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены.

Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «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.