

## **Гимнастика после сна на сентябрь**

### ***Комплекс №1 «Мы проснулись» (1,3 неделя)***

#### **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 носочках.

### ***Комплекс №2 «Бабочка» (2, 4 неделя)***

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

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

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

**Потянулся, улыбнулся,**

**Взвился вверх и полетел.** Дети выполняют движения по тексту (2-3 раза)

#### **2. Ходьба по «дорожкам здоровья»**

**Гимнастика после сна на октябрь**  
***Комплекс №1 «Солнышко» (1, 3 неделя)***

**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, перекатываться 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)

**7. Обычная ходьба босиком.**

## ***Комплекс №2 «Пробуждение солнышка» (2, 4 неделя)***

### **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 в и. 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)

## **Гимнастика после сна на ноябрь**

### ***Комплекс №1 «Заинька – зайчишка» (1, 3 неделя)***

#### **1. «Заинька, подбодрись»**

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

#### **2. «Заинька, повернись»**

И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

#### **3. «Заинька, попляши»**

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

#### **4. «Заинька, поклонись»**

И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

#### **5. «Заинька, походи»**

И. п.: то же. Ходьба на месте.

#### **6. «Пошел зайка по мосточку»**

Ходьба по ребристой доске.

#### **7. «Да по кочкам»**

Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

## ***Комплекс №2 «Ветерок» (2, 4 неделя)***

### **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 над полями, над лесами и садами»**

Обычная ходьба, переходящая в легкий бег.

## **Гимнастика после сна на декабрь**

### ***Комплекс №1 «Лесные приключения 1» (1, 3 неделя)***

#### **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.

***Комплекс №2 «Лесные приключения 2» (2, 4 неделя)***

**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.

## **Гимнастика после сна на январь**

### ***Комплекс №1 «Путешествие снежинки 1» (1, 3 неделя)***

#### **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.



***Комплекс №2 «Путешествие снежинки 2» (2, 4 неделя)***

**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 замечает 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.

**7. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.**

## **Гимнастика после сна на февраль**

### ***Комплекс №1 «В гостях у солнышка» (1, 3 неделя)***

(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, 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.

#### **5. Переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры.**

## ***Комплекс №2 «Просыпающиеся котята» (2, 4 неделя)***

**Отгадайте загадку:**

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки,

а коготки остры. (*Киска*)

*В-ль*: 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!

## **Гимнастика после сна на март**

### **Комплекс №1 «Веселый зоопарк» (1, 3 неделя)**

#### **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. «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.

#### **6. Дети выполняют закаливающие процедуры**

## ***Комплекс №2 «Забавные котята» (2, 4 неделя)***

### **1. «Котята просыпаются»**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

### **2. «Потянули задние лапки»**

И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

### **3. «Ищут маму-кошку»**

И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

### **4. а) «Котенок сердитый»**

И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

### **б) «Котенок ласковый»**

И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилиать хвостом.

### **5. «Котята моют лапки»**

И. п. : сидя по-турецки. Трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

### **6. «Котята умываются»**

И. п.: то же. Мягкими движениями поглаживать шею от шейных позвонков к гортани (6—8 раз). Растирание: дети начинают с шеи, затем руки и ноги, голени, бедра.

**Гимнастика после сна на апрель**  
**Комплекс №1 «Мишки» (1, 3 неделя)**

**1. «Потягивание»**

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

Поскорей, скорей проснулись!

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

Он стучит в твоё окно.

**2. Возле кроваток**

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

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

**3. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(Коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

**4. 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...

## ***Комплекс №2 «Мишка» (2, 4 неделя)***

### **1. «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 осмотрись

Твои лапки отдыхают

И друг с другом поиграют

*Движения согласно тексту*

### **2. «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!

## **Гимнастика после сна на май**

### ***Комплекс №1 (1,3 неделя)***

#### **1. Разминка в постели. Самомассаж.**

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. Повторить 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)*



## ***Комплекс №2 (2, 4 неделя)***

### **1. «Обезьянки рвут бананы»**

И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Поочередное выпрямление рук вперед. Повторить 3-4 раза каждой рукой.

### **2. «Бегемотики греют животики»**

И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик). Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п. Повторить 3-4 раза.

### **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 *(движения в соответствии с текстом).*