

Гимнастика после сна для детей от 3 до 4 лет
(2 младшая группа)

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1-2 неделя «Веселая зарядка» 3-4 неделя «Мы проснулись»
Октябрь	1-2 неделя «Дождик» 3-4 неделя «Ветерок»
Ноябрь	1-2 неделя «Лесные приключения» 3-4 неделя «Лесные приключения»
Декабрь	1-2 неделя «Прогулка» 3-4 неделя «Прогулка в лес»
Январь	1-2 неделя «Путешествие снежинки» 3-4 неделя «Путешествие снежинки»
Февраль	1-2 неделя «Неболейка» 3-4 неделя «Поездка»
Март	1-2 неделя «Веселый котенок» 3-4 неделя «Забавные котята»
Апрель	1-2 неделя «Я на солнышке лежу» 3-4 неделя «Петушок»
Май	1-2 неделя «Веселый зоопарк» 3-4 неделя «Зайка-зайчишка»

Сентябрь 1-2 неделя

Комплекс №1 «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 втягивая 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.

Сентябрь 3-4 неделя

Комплекс №2 «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 поедem 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.

Октябрь 1-2 неделя

Комплекс №3 «Дождик»

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильнее, и по крыше бьет быстрее.

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.

Октябрь 3-4 неделя

Комплекс №4 «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.

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

Ноябрь 1-2 неделя

Комплекс №5 «Лесные приключения» 1 часть

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.
-

Ноябрь 3-4 неделя

Комплекс №6 «Лесные приключения» 2 часть

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. **«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 1-2 неделя

Комплекс № 7 «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.
-

Декабрь 3-4 неделя

Комплекс №8 «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.

Январь 1-2 неделя

Комплекс №9 «Путешествие снежинки» 1 часть

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 кроватки, 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. Круговое движение на месте на носках.
-

Январь 3-4 неделя

Комплекс №10 «Путешествие снежинки» 2 часть

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 кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. **«Метель замечает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

Февраль 1-2 неделя

Комплекс №11 «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 вытягивая 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 скрестить (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.
-

Февраль 3-4 неделя

Комплекс №12 «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 (кровати) - 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.

Март 1-2 неделя

Комплекс № 13 «Веселый котенок»

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!
Расшались 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 вниз. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
 6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.
-

Март 3-4 неделя

Комплекс №14 «Забавные котята»

Ну что, кисоньки проснулись?
Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись
А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.
Повернем головку влево и посмотрим, что же там?

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. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
4. **«Котенок ласковый»** - и. п.: стоя на четвереньках. В.: 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.

Апрель 1 -2 неделя

Комплекс № 15 «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.
-

Апрель 3-4 неделя

Комплекс №16 «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 Зр.
2. **«Петушок ищет зернышки»** - и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.Зр.
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. Зр.
4. **«Петушок поехал на велосипеде»** - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде. 20с.

Май 1-2 неделя

Комплекс № 17 «Веселый зоопарк»

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

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.

Май 3-4 неделя

Комплекс №18 «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, подбодрись, 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, поклонись, серенький, поклонись»** - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

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

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

6. **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

Гимнастика после сна для детей от 4 до 5 лет
(средняя группа)

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1-2 неделя «Петушок» 3-4 неделя «Потягушки»
Октябрь	1-2 неделя «Кошечка» 3-4 неделя «Пробуждение»
Ноябрь	1-2 неделя «Делай дружно» 3-4 неделя «Котята проснулись»
Декабрь	1-2 неделя «Улитка» 3-4 неделя «Потянемся»
Январь	1-2 неделя «Велосипедист» 3-4 неделя «Мы проснулись»
Февраль	1-2 неделя «Пробуждение котят» 3-4 неделя «Просыпающиеся котята»
Март	1-2 неделя «Хлопушки» 3-4 неделя «Потянемся»
Апрель	1-2 неделя «Наши ножки хороши» 3-4 неделя «Обезьянки»
Май	1-2 неделя «Собачки» 3-4 неделя «Мы сильные»

Сентябрь 1-2 неделя
Комплекс №1 «Петушки»

1. "Петушок спит"

И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок; 2-И.п.

2. "Петушок ищет зернышки"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 - наклон головы влево;

2-И.п.;

3 - наклон головы вперед;

4-И.п.

То же вправо.

3. "Петушок пьет водичку"

И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. - встать на колени, руки вверх;

2. - наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;

3. - выпрямится, руки вверх;

4. 4-И.п.

4. "Петушок поехал на велосипеде"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.

5. "Петушок прыгает"

И.п. носки вместе, руки на поясе.

6. Упражнения на дыхание

7. Закаливание.

Сентябрь 3-4 неделя
Комплекс №2 «Потягушки»

1. "Покачивание головой".

И.п.: стоя, руки на поясе.

1 - 3 — покачивание головой влево, вправо;

2 — 4 — И.п. Повторить 4 — 5 раз.

2. "Повороты туловища".

И.п.: 1 - 3 — повороты туловища влево, вправо с одновременным выпрямлением рук в стороны; 2 - 4 — И.п. Повторить 4-5 раз.

3. "Ножницы".

И.п.: лежа на спине руки за головой.

1 - 4 - приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения. Повторить 5-6 раз.

4. "Хлопок".

И.п.: то же, руки вдоль туловища.

1 - приподнять правую ногу хлопок под коленом; 2-И.п.;

5. "Подтягивание вверх".

И.п. о.с. 1 - потянуться вверх - вдох;

2 — опустить руки вниз — выдох.

6. Упражнение на дыхание

7. Закаливание.

Октябрь 1-2 неделя

Комплекс №3 «Кошечка»

1. "Наклоны головы"

И. п. сидя на кровати руки на поясе.

1 — наклон вправо;

2-И. п.

3 — наклон влево;

4-И. п.

2. "Покажи ладони"

И. п. тоже, руки к плечам.

1 - руки вперед, ладонями кверху.

2 - И. п.

3 - руки в стороны, ладони кверху,

4 - И. п.

3. "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки.

1 - 3 – выгнуть

2 – 4 - прогнуть спину.

4. "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс.

1 - 2 подняться высоко на носки

3- 4 И. п.

5. "Прыжки на месте"

6. Упражнение на дыхание

7. Закаливающие процедуры.

Октябрь 3-4 неделя

Комплекс №4 «Пробуждение»

1. И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.

Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в и.п.

2. И.п. - ноги на ширине ступени, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в и.п.

3. И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в и.п.

4. "И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой

5. Упражнения на дыхание

6. Закаливающие процедуры.

Ноябрь 1-2 неделя

Комплекс №5 «Делаем дружно»

1. "Делаем дружно"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

3. - руки вверх, ноги вверх;

4. - И.п.

2. "Дружно повернулись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5 - 8 - то же в левую сторону.

3. "Дружно наклонились"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1. - руки через стороны вверх;

2. - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться кровати;

3. - выпрямиться, руки вверх;

4. -И.п.

4. "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади. Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5. "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6. "Дружно подышали"

И.п. о.с.

1. - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок, прогнуться вдох;

2. - И.п. выдох;

3. - 4 - то же левой ногой.

Ноябрь 3-4 неделя

Комплекс №6 «Котята проснулись»

1. "Котята проснулись"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

1. - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;
2. - И.п.

2. "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 — поворот головы влево;

2 - И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1 - вытянуть руки вперед;

2-И.п.

4. "Котятки спрятались"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, наклонить голову, "спрятались";

2-И.п.

5. "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

6. Упражнения на дыхание

7. Закаливание.

Декабрь 1-2 неделя
Комплекс № 7 «Улитка»

1. "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх, потянулись;

2-И.п.

2. "Наклоны"

И.п. стоя на коленях, руки на голове.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед;

2-И.п.

3. "Ракушка открывается"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1 - выпрямить ноги, руки вниз;

2-И.п.

4. "Улитка ползет"

И.п. лежа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1. - руки в стороны, ноги врозь;

2. - И.п.

5. "Повернись на бочок"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6. "Прыжки"

И.п. стоя, ноги вместе, рукиверху, ладони вместе. Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

7. Упражнение на дыхание

8. Закаливание

Декабрь 3-4 неделя
Комплекс №8 «Потянемся»

1. "Потянемся"

И.п. лежа на спине ноги вместе, руки вдоль туловища.

1. - руки вверх;
2. - ноги вверх, руками коснуться носков ног;
- 3.- ноги опустить, руки за голову;
4. - И.п.

2. "Наклоны головы"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1. - наклон головы вправо;
2. - И.п.
3. - наклон влево
4. 4-И.п.

3. "Повороты туловища"

И.п. - то же.

1. - поворот туловища вправо, руки в стороны;
2. - И.п.
3. - 4 - то же влево

4. "Ножницы"

И.п. лежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5. "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6. "Прыжки"

И.п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

7. Упражнение на дыхание
8. Закаливание.

Январь 1-2 неделя

Комплекс №9 «Велосипедист»

1. "Достать ушко"

И.п. сидя на кровати руки опущены.

1 - поднять левое плечо, опустить левое ухо на него;

2-Ил.;

3 - 4 - то же вправо.

2. "Локти вместе"

И.п. локти вместе, руки к плечам.

1 - соединить локти;

2-И.п.;

3 — 4 — то же.

3. "Наклон туловища"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1. - наклон вправо левая рука над головой;

2. - И.п.

3. - 4 - то же в левую сторону

4. "Достать колени"

И.п. сидя на кровати руки за головой.

1 — наклон вперед, локтями достать колени, ноги не сгибать.

2-и.п.

5. "Велосипедист"

И.п. лежа на кровати, ноги прижать к животу. Вращение ногами, езда на велосипеде.

6. Прыжки + упражнения на дыхания; подтягивание вверх на осанку.

Январь 3-4 неделя

Комплекс №10 «Мы проснулись»

1. "Локти вперед"

И.п. - сидя, руки пяткам, локти в стороны. Наклон головы вперед и локти

2. "Локти скрестно"

И.п. ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем, достать левое колено;

2-И.п.

3 - 4 - наоборот

3. "Поочередное сгибание рук и ног"

И.п. лежа на спине одна нога согнута в колене, рука к плечу.

1. - поменять положение рук и ног;

2. - Другой рукой и ногой.

4. "Ногу назад"

И.п. лежа на животе, руки у подбородка.

1. - поднять назад правую ногу;

2. - и.п.;

3. - 4 - левой ногой.

5. "Потянулись вверх"

Сидя на пятках руки опущены, медленно поднимитесь с пяток, руки вверх вдох, опуститься выдох.

6. "Прыжки"

Прыгать на 2 - х ногах, на 1 одной, на 2 - х, на 1 - ой.

7. Упражнение на дыхание

8. Закаливание.

Февраль 1-2 неделя

Комплекс №11 «Пробуждение котят»

1. "Котята проснулись"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища, глаза закрыты.

1 - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

2-И.п.

2. "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 — поворот головы влево;

2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1. — вытянуть руки вперед;

2. - И.п.

4. "Котятки спрятались"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе;

1. - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками, наклонить голову, "спрятались";

2. - И.п.

5. "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

6. Упражнения на дыхание

7. Закаливание.

Февраль 3-4 неделя

Комплекс №12 «Просыпающиеся котята»

1- "Покачивание головой"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

1. - наклон головы вправо;
2. - влево.

2. "Повороты туловища"

И.п. тоже. Повороты туловищем вправо, влево.

3. "Ножницы"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

1 - приподнять ноги, развести в стороны; 2, 3, 4, 5 - "ножницы"; 6 - И.п.

4. "Хлопок"

И.п. тоже, руки вдоль туловища.

1. - приподнять правую ногу хлопок под коленом;
2. - И.п.;
3. — то же левой ногой.

5. "Кошка добрая и злая"

И.п. стоя на четвереньках, на кровати.

1. — прогнуться;
2. - вытянуть спину.

6. "Подтягивание вверх"

подскоки + упражнения на дыхания.

7. Закаливающие процедуры

Март 1-2 неделя

Комплекс № 13 «Хлопушки»

1. "Хлопушки вверху"

И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища:

1 - хлопок в ладоши над головой смотреть на руки;

2-И.п.

2. "Хлопок за ногой"

И.п. тоже

1 - поднята нога, хлопнуть в ладоши за ногой;

2-И.п.

3. "Хлопок за спиной"

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 - встать на колени, хлопнуть в ладоши за спиной;

2-И.п.

4. "Хлопок перед собой"

И.п. то же

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши;

2-И.п.

5. "Прыгаем хлопая"

И.п. стоя около кровати, руки вдоль туловища.

1. - прыжки, руки вверх, хлопок в ладоши;

2. - И.п.

6. Дыхательные упражнения

7. Закаливающие процедуры.

Март 3-4 неделя

Комплекс №14 «Потянемся»

1. "Прогнись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища

1. - потянулись, прогнули спину, руки вверх;
2. - И.п.

2. "Достань носки"

И.п. - сели, ноги прямые, руки на поясе.

- 1 - наклонились, достали руками кончики пальцев;
- 2-И.п.

3. "Качалка"

И.п. лежа на животе, захватить ступни ног снаружи, прогнуться.

1. - выполнить перекаты вперед, назад в удобном ритме;
2. - И.п. отдых в удобной позе.

4. "Велосипед"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз

1. - характерные вращательные движения ногами;
2. - отдых в удобной позе.

5. "Достать ладошки"

И.п. стоя, ноги широко врозь, руки в стороны.

- 1 - наклон туловища вперед достать ладошки "встретились";
- 2-И.п.

6. Дыхательные упражнения

7. Закаливающие процедуры.

Апрель 1 -2 неделя

Комплекс № 15 «Наши ножки хороши »

1. "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - потянулись, руки вверх;

2-И.п.

2. "Наши коленки хороши"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1. - согнуть правую, левую ногу в колене, рукой достать колено;

2. - И.п.

3. "Наши пятки хороши"

И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой.

1. - достать пяточку противоположной рукой, ногу согнуть в колене "крестик";

2. - И.п.

4. "Наши носочки хороши"

И.п. о.с. стоя, руки на поясе.

1. - наклон туловища вперед, достать носки ног;

2. - И.п.

5. "Нашим ножкам весело"

Прыжки на 2 - х ногах с сигналом "стоп".

6. Дыхательные упражнения

7. Закаливающие процедуры.

Апрель 3-4 неделя

Комплекс №16 «Обезьянки»

1. "У обезьянок большие уши"

И.п. сидя на коленях, руки у головы, большой палец в стороны, все остальные широко расставлены.

1 - повороты туловища вправо, влево ("показывают свои ушки друг другу")

2. "У обезьянок чешется спинка"

И.п. тоже. Почесывая спины с боку и через голову.

3. "Обезьянки ловкие"

И.п. сидя достать ногой до уха. То одно, то другое.

4. "Обезьянки акробаты"

И.п. лежа на спине, перекаты вправо, влево (с боку на бок) (кто может вперед назад)

5. "Обезьянки бегуны"

Бег на месте

6. Упражнения на дыхания

7. Закаливающие процедуры.

Май 1-2 неделя

Комплекс № 17 «Собачки»

1. "Собачка просыпается"

И.п. лежа подтягивающие движения.

2. "Собачка умывается"

И.п. упор ног и рук на кровати на четвереньках.

1 - вращения головой в правую сторону от ладошки к плечу, и то же в левую (имитация облизывания)

3. "Собачка радуется"

И.п. то же.

1 - прогнуть спину, ногу поднять кверху, голову задрать вверх, высунуть язык;

2-И.п.

3 - то же другой ногой.

4. "Собачка прыгает"

Прыжки на 2х ногах, руки перед грудью.

5. Дыхательные упражнения

6. Закаливающие процедуры.

Май 3-4 неделя

Комплекс №18 «Мы сильные»

1. "Тик-так"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево.

2. "Мы - сильные"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам. Показываем что сильные;

2-И.п.

3. "Покажи пятки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

1. - поднять правую ногу, носок тянуть на себя;
2. - поднять левую ногу;
3. - опустить правую ногу;
4. - опустить левую ногу.

4. "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.

1. - выгнуть спину;
2. - прогнуть спину.

5. "Наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;

2-И.п.

3. - наклон туловища влево, правая рука вверх;

4. - И.п.

6. "Поднимись на носочки"

И.п. о.с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки; 3 - 4 - вернуться в и.п.

7. "Прыжки"

И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

8. Упражнение на дыхание

9. Закаливание.

Гимнастика после сна для детей от 5 до 6 лет
(старшая группа)

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1-2 неделя Комплекс №1 3-4 неделя Комплекс №2
Октябрь	1-2 неделя Комплекс №3 3-4 неделя Комплекс №4
Ноябрь	1-2 неделя Комплекс №5 3-4 неделя Комплекс №6
Декабрь	1-2 неделя Комплекс №7 3-4 неделя Комплекс №8
Январь	1-2 неделя Комплекс №9 3-4 неделя Комплекс №10
Февраль	1-2 неделя Комплекс №11 3-4 неделя Комплекс №12
Март	1-2 неделя Комплекс №13 3-4 неделя Комплекс №14
Апрель	1-2 неделя Комплекс №15 3-4 неделя Комплекс №16
Май	1-2 неделя Комплекс №17 3-4 неделя Комплекс №18

Гимнастика в постели.

1. Потягивание.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

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.

3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия.

Корректирующая ходьба.

«отправляемся в лес» в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)

Сентябрь 3-4 неделя

Комплекс №2

Гимнастика в постели.

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

Профилактика плоскостопия

Сидя на стульчиках выполняются следующие упражнения:

1.Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально постибают пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.

2.Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

3.Еще одно из упражнений, входящих в комплекс против плоскостопия, заключается в том, что ребенок должен поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Поднимайся детвора».

Поднимайся, детвора! (встают около своих кроватей)

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты. (выполняют действия по смыслу стихотворения)

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись

Октябрь 1-2 неделя

Комплекс №3

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Октябрь 3-4 неделя

Комплекс №4

1. «Щенки резвятся».

- И.П. —лежа на спине.
- Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.
- Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
- Руки вверху, перекатывание на правый бок, затем — на левый.

2. «Котята резвятся».

- И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.
- На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.

3.«Рыбки резвятся».

- На животе: «плаваем».
- Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.

4. «Детки резвятся».

- Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.
- Руки за головой: «Велосипед».
- Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
- Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
- Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
- Руки под головой, сделать круг правой ногой, то же левой.

Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения выполняются стоя у стульчиков или у кроватей:

- 1.Приподнимаемся на носочках;
- 2.Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
- 3.Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
- 4.Приседаем, не отрывая от пола пятки;
- 5.Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Наша осанка».

«Воробышки»

И.П.-руки на плечах. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. Повторить вперед и назад по 10 поворотов.

Ноябрь 1-2 неделя

Комплекс №5 «Делаем дружно»

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе. То же – с правой ногой.
2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Ноябрь 3-4 неделя

Комплекс №6

Гимнастика пробуждения в постели.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.

Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите и немножко пробегите.

Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,

На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого круженья фигуру сделаем на удивление.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся!

(все действия выполняем, согласно стихотворению)

Профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

2. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.

3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.

4. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «У нас прямая спинка».

«Мельница».

Поочередное приведение рук за затылок и спину. Плечи развернуты, локти отведены назад, голова пряма.

«Резинка».

Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки-вдох. Вернуться в и.п., произнося звук «ш-ш-ш»-выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

«Потягивание». Подняться на носки, левая рука в вверх, правая назад.

Удерживаться 1-4 секунды. Вернуться в и.п., руки расслабить. Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

2. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

3. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Профилактика нарушений осанки

Физкультминутка «Стрекоза».

И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом)

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; (наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо)

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»

Декабрь 3-4 неделя

Комплекс №8

Гимнастика в постели.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимите!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом, пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как Цапелюка шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.

Мячик прыгал высоко – высоко....

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

(выполняем движения на каждую строчку стихотворения)

Профилактика плоскостопия.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

«Часы».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону

«Большие и маленькие».

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх.

Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).

Январь 1-2 неделя

Комплекс №9

Гимнастика в постели.

Потягивание.

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето»

И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней «зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться».

И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

Гимнастика в постели.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в колени.

(И. п.: лежа на боку в группировке.)

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

(Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.)

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

(Потираание ладоней 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза.)

4. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.

(Гребнеобразное поглаживание волосистой части головы. Проводим 2-4 раза.)

5. Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз по 4-6 раз. Погладить ушки ладошками.

(Самомассаж ушей.)

6. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

(Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.)

7. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Начнем с пальчиков. Сели поудобнее, вытянули ножки, пошевелили пальчиками, согнули, разогнули.

(Максимальное сгибание и разгибание пальцев ног 1-2 раза.)

10. Продолжим будить задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по кровати, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх.

Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза.

(Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей, ладонное плоскостное поглаживание.)

11. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть

Февраль 1-2 неделя

Комплекс №11

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
4. Слегка подергайте кончик носа.
5. Указательными пальцами массировать ноздри.
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая.
Пройти не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Февраль 3-4 неделя

Комплекс №12 «Просыпающиеся котята»

Гимнастика в постели.

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,
Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.
Открывай один глазок, открывай другой глазок,
Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,
Лежа на подушке.
Потянули одеяло, спрячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.
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.
Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.
А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?
Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.
Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!
На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.
И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!
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.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).
Голову не опускать.

2. И.п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.).
Стараться не уронить мешочек.

3. «Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).
Спину держать ровно, смотреть вперед.

Март 1-2 неделя

Комплекс № 13

Гимнастика в постели.

1. Потягивание.

И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «Велосипед».

И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

3. «Калачик».

И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п.

Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверх, другая вниз. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

Март 3-4 неделя

Комплекс №14 «Потянемся»

Гимнастика в постели.

1. "Потягивание котят".

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

Мы проснулись,

Мы проснулись.

Наши глазки улыбнулись.

Лапки потянулись.

Они тоже ведь проснулись.

2. "Покажем наши лапки".

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

Уж ты, котенька, коток,

Повернись - ка, на бочок!

3. "Кошечка".

И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась.

Всем котятam улыбнулась,

А потом нахмурилась.

4. "Красивые котята".

И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Птицы полетели».

И.п. — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны (30—40 с).

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 с). Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими».

И.п. — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с. Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

Апрель 1 -2 неделя

Комплекс № 15

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке»

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись»

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

2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»

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

3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»

И. п.: то же. Мягкая пружинка.

4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»

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

5. «Заинька, походи, серенький, походи»

И. п.: то же. Ходьба на месте.

6. «Пошел зайка по мосточку»

Ходьба по ребристой доске.

Профилактика плоскостопия.

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря". 3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны

Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

2. И.п. — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дальше в сторону (5—8 раз).

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

3. «Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимальной амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

Гимнастика пробуждения в постели.

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.

Профилактика плоскостопия.

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (5—6 раз).

2. «Мостик».

И.п. — то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья.

Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз).

3. «Медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Вот как солнышко встает»

И. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх.

2. «Выше, выше, выше»

И. п.: стоя рукиверху 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)

Профилактика нарушений осанки.

1. «Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднятие, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

2. «Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок (6—8 раз).

3. «Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

4. «Повернись».

И.п. — о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую сторону с хлопком (5—6 раз).

Гимнастика после сна для детей от 6 до 7 лет
(подготовительная группа)

Перспективное планирование на год

Месяц	Комплекс упражнений
Сентябрь	1-2 неделя Комплекс №1 3-4 неделя Комплекс №2
Октябрь	1-2 неделя Комплекс №3 3-4 неделя Комплекс №4
Ноябрь	1-2 неделя Комплекс №5 3-4 неделя Комплекс №6
Декабрь	1-2 неделя Комплекс №7 3-4 неделя Комплекс №8
Январь	1-2 неделя Комплекс №9 3-4 неделя Комплекс №10
Февраль	1-2 неделя Комплекс №11 3-4 неделя Комплекс №12
Март	1-2 неделя Комплекс №13 3-4 неделя Комплекс №14
Апрель	1-2 неделя Комплекс №15 3-4 неделя Комплекс №16
Май	1-2 неделя Комплекс №17 3-4 неделя Комплекс №18

Сентябрь 1-2 неделя

Комплекс №1

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 вниз. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
 6. **И.п.:** о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.
-

Сентябрь 3-4 неделя

Комплекс №2

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

Октябрь 1-2 неделя

Комплекс №3

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.
-

Октябрь 3-4 неделя

Комплекс №4

1. **И.п.** Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию движения капель, 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 1-2 неделя

Комплекс №5 «Делаем дружно»

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, перекат с носков на пятки.
-

Ноябрь 3-4 неделя

Комплекс №6

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 1-2 неделя

Комплекс № 7

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 3-4 неделя

Комплекс №8

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 вверх, 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 1-2 неделя

Комплекс №9

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 руками

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 3-4 неделя

Комплекс №10

1. **И.п.:** сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
1. **И.п.** то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
1. **И.п.** то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
2. **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.
1. **И.п.** то же, отвести глаза вправо, влево.
2. **И.п.** то же, отвести глаза вверх, вниз.

Февраль 1-2 неделя

Комплекс №11

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.**
-

Февраль 3-4 неделя

Комплекс №12 «Просыпающиеся котята»

1. **«Глазки просыпаются».**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть глаза. Повторить 6 раз

2. **«Ротик просыпается».**

Ротик мой просыпайся,

Чтоб пошире улыбаться.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4** - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

3. **«Ручки просыпаются».**

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3—4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой.

Повторить 6 раз.

4. **«Ножки просыпанной».**

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

И. п. - лежа на спине, руки вверх. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

5. **«Вот мы и проснулись».**

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

И. п. - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Март 1-2 неделя

Комплекс № 13

1. «Потягушечки».

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. **1-2** - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз

2. «Проснулись».

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. **1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). Повторить 6 раз.

3. «Клубочек».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; **3-4** - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

4. «Пальчики»..

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

5. «Умоемся».

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. **1-4** - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Март 3-4 неделя

Комплекс №14 «Потянемся»

1. «Глазки просыпаются».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-4** - слегка погладить закрытые глаза; **5-8** - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

2. «Головка проснулась».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

1-2 - поворот головы на подушке вправо; **3-4** - и. п.; **5-6** - поворот головы на подушке влево; **7-8** - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

3. «Ручки проснулись».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1** - поднять правую руку вверх; **2-3** - потянуть правую руку; **4** - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

4. «Ножки проснулись».

И. п. - то же. **1** - прямую правую ногу поднять вверх; **2-3** - потянуть правую ногу; **4** - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

5. «Ножки совсем проснулись».

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. **1-8** - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Апрель 1 -2 неделя

Комплекс № 15

1. «Глазки просыпаются».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть рот. Повторить 6 раз

2. «Ротик просыпается».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4** - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз

3. «Ручки просыпаются»

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3—4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз

4. «Ножки просыпанной».

И. п. - лежа на спине, руки вверху. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

5. «Вот мы и проснулись».

И. п. - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Апрель 3-4 неделя

Комплекс №16 «Обезьянки»

1.«Потягушечки».

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. **1-2** - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз.

2«Проснулись».

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. **1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). 6 раз.

3«Клубочек».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; **3-4** - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

4«Пальчики».

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

5.«Умоемся».

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. **1-4** - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

Май 1-2 неделя

Комплекс № 17

Потягивание. «Змея».

И.п. – лежа на животе. Поднять на вытянутых руках голову, плечи.

Поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

«Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком. Поочередное поднятие правой и левой ноги – огромная пасть.

«Панда».

И.п. – лежа на спине. Подтянуть колени к животу, обхватить руками, нагнуть голову. Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

«Обезьянка».

И.п. – лежа на спине. Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

«Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках. Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

«Кенгуру».

И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

Май 3-4 неделя

Комплекс №18

«Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«Радуга».

И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п. То же в другую сторону.

«Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

«Ласточка».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть.

«Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.