

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА
В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ
ДОЗИРОВКА 4-5 раз.
СЕНТЯБРЬ

«Жуки». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

«Рыбка». ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

ОКТАБРЬ

«Велосипед». ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Качели». ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

НОЯБРЬ

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).

ДЕКАБРЬ

1.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.

2.И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

3. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть

ЯНВАРЬ

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 вверху, 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.

ФЕВРАЛЬ

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, тоже в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,
Каждый влево посмотрел.

3. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,
Хлоп-хлоп-хлоп.

4. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

МАРТ

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат 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.

АПРЕЛЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх —вдох, выдох.
4. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

МАЙ

1. 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).
2. 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.
3. И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА
В СТАРШЕЙ ГРУППЕ
ДОЗИРОВКА 5-6 раз

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс

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

ОКТЯБРЬ

2-й комплекс

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.

НОЯБРЬ

3-й комплекс «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 иголки*». 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.

ДЕКАБРЬ

4-й комплекс «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.

ЯНВАРЬ

5-й комплекс

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, пережат с носков на пятки.

ФЕВРАЛЬ

6-й комплекс

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

МАРТ

7-й комплекс

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.

АПРЕЛЬ

8-й комплекс

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.

МАЙ

9-й комплекс «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). И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ К ШКОЛЕ ГРУППЕ

ДОЗИРОВКА 6-8 раз

СЕНТЯБРЬ

1-й комплекс

«Жуки». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Махи руками и ногами одновременно.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх и потянуться, возврат в ИП.

«Рыбка». ИП - лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, ступней стараться достать до головы, возврат в ИП.

ОКТЯБРЬ

2-й комплекс

«Велосипед». ИП - лежа на спине, руки за головой или вдоль туловища. Ногами имитировать езду на велосипеде.

«Качели». ИП - лежа на животе, руками взяться за щиколотки ног. Покачиваться на животе вперед и назад.

«Потягивание». ИП - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вверх правую ногу и левую руку, потянуться, возврат в ИП, затем поднять вверх левую ногу и правую руку, потянуться, возврат в ИП.

НОЯБРЬ

3-й комплекс

ИП - лежа на левом боку, руки перед собой. Поднять правую ногу вверх 5 раз, затем повторить то же на правом боку.

«Лодочка». ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, ноги вместе поднять от постели. Покачиваться вперед и назад.

ИП - лежа на животе, руки перед собой. Руки вытянуть вперед, слегка прогнуться назад, хлопок перед собой, не опуская рук, возврат в ИП.

ДЕКАБРЬ

4-й комплекс

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.

ЯНВАРЬ

5-й комплекс

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 вверху, 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.

ФЕВРАЛЬ

6-й комплекс «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- раз).
6. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1—2 мин.

МАРТ

7-й комплекс

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.

АПРЕЛЬ

8-й комплекс «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, тоже 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».

МАЙ

9-й комплекс «Уголек»

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, 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.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА ВО ВТОРОЙ МЛАДШЕЙ ГРУППЕ

ДОЗИРОВКА 3-4 раз.

СЕНТЯБРЬ

1. 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.
2. 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).
3. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

ОКТЯБРЬ

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.

НОЯБРЬ

1. *«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»*. И.п.: о.с., вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
2. *«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди)*. И.п.: о.с., руки за голову, вдох - подняться на носки, выдох - присесть.
3. *«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.

ДЕКАБРЬ

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
3. *«Пешеход»*. И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
4. *«Молоточки»*. И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

ЯНВАРЬ

- 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).

ФЕВРАЛЬ

- 1.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).
- 2.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.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута — вдох, выдох.

МАРТ

1. И.п.: лежа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) -выдох, и.п., локти касаются пола -вдох.
3. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
4. И.п.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

АПРЕЛЬ

- 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.

МАЙ

1.И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

2. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

3. 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.

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1
(подготовительная группа)**

Сентябрь, январь, май

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
|--|------------------------|---|
| I. Закаливающие процедуры: | | |
| 1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую комнату). | 1-1,5 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ° С. |
| II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия. | 12 мин. | |
| 1 .И.п.-сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить. | 6 раз. | Спина прямая. Темп средний. |
| 2. И.П.- то же. Поднять пятки стоп и опустить. | 6 раз. | Ноги не отрывать от пола. Темп средний. |
| 3. И.п.- сидя на стуле, стопы соединены вместе. Развести носки стоп в стороны и свести. | 6 раз. | То же. |
| 4.И. п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и свести пятки. | 6 раз. | Спина прямая. |
| 5. И. п.- сидя на стуле, под стопами палка диаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами от носков до пяток и обратно. | 10 раз. | Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы. |
| 6. И. п.- сидя на стуле, стопы ног на полу. Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола, передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибая пальцы, вернуться в и.п. | 3 раза. | Темп средний. |
| 7.И.п.- сидя на стуле, стопы ног соединены, под сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и свести. | 6 раз. | Стараться не отрывать стопы от палки. |
| 8.И.п.- стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (камешек, пуговиц). Удержание и выбрасывание. | 6 раз. Каждой ногой | Выполнять произвольно. |

Комплекс гимнастики после дневного сна № 2
(подготовительная группа)

Октябрь, февраль

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методические указания. |
|--|-------------------------|---|
| I. Разминка в постели (без подушек). | 2 мин. | |
| 1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками. | 10 сек. | Темп средний. |
| 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. | 6 раз. | Чередовать вдох и выдох. |
| 3. «Сильные ножки». И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой. | 4-5 раз каждой ногой. | Спина прямая. |
| 4. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п. | 8-10 раз. | Носки от пола не отрывать. |
| II. Комплекс дыхательных упражнений (в группе). | 7 мин. | В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления». |
| 1. «Погладим носик». И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным и пальцами. | 6 раз. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17° С. |
| 2. «Подыши одной ноздрей». И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрей. | 10 сек. каждой ноздрей. | Профилактические дыхательные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |

| | | |
|---|---|---|
| <p>3. «Часы». И.п.- основная стойка. Размахивать прямыми руками вперёд-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так».</p> <p>4. «Косарь». И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Широкими размашистыми движениями имитировать работу косаря, занося то влево, то вправо воображаемую косу со звуком «ж-у-х».</p> <p>5. «Насос». И.п.- основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с».</p> <p>6. «Лягушонок». И.п.- ноги вместе. Присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ».</p> | <p>10-12 раз.</p> <p>5-8 раз.</p> <p>6-8 раз.</p> <p>6 раз.</p> | <p>Спина прямая.</p> <p>Колени не сгибать.</p> <p>Отталкиваться двумя ногами.</p> |
| <p>III. Закаливающие процедуры.</p> <p>1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2. Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз». • Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз» • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. | <p>5-6 мин.</p> | <p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».</p> <p>Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке)</p> |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3.
(подготовительная группа)**

Ноябрь, март

| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методические указания |
|--|----------------|--|
| <p>I. Разминка в постели (без подушек).</p> | 2 мин. | |
| <p>1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.</p> | 10 сек. | Темп средний. |
| <p>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.</p> | 6 раз. | Чередовать вдох и выдох. |
| <p>3. « Езда на велосипеде». И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать движения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд затем назад.</p> | 10-20 сек. | Дыхание произвольное. |
| <p>II. Комплекс музыкально ритмических упражнений (в группе).</p> | 7 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17° С. |
| <p align="center">Под музыку «Аэробика»</p> | | |
| <p>1 .И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку поочередно правой и левой ногой.</p> | На вступление. | Спина прямая. |
| <p>2.И.П.- то же. Поднять правое плечо, вернуться в и.п. Поднять левое плечо, вернуться в и.п.</p> | 1 куплет | Дыхание произвольное. |
| <p>3.И.п.- стоя в наклоне, ноги широко расставлены. Поочередное касание прямой рукой носка противоположной ноги. («Мельница»)</p> | 1 куплет | Колени не сгибать. |
| <p>4. Прыжки на месте.</p> | Припев. | Дыхание произвольное. |
| <p>5. Повторить упражнение № 1.</p> | Проигрыш. | |
| <p>6. .И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч. Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд.</p> | 2 куплет | Выполнять под музыку. |
| <p>7.И.П.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону.</p> | 2 куплет | Спина прямая. |

| | | |
|---|--|--|
| <p>8. Прыжки на месте.</p> <p>9. Повторить упражнение № 1.</p> <p>10. И.п.- стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх. Вернуться в и.п.</p> <p>11. Повторить упражнение № 3.</p> <p>12. Прыжки на месте.</p> <p>13. Повторить упражнение № 1.</p> <p>III. Закаливающие процедуры.</p> <p>1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.</p> <p>2.Обширное умывание:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз». • Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз». • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. | <p>Припев.</p> <p>Проигрыш.</p> <p>3 куплет</p> <p>3 куплет</p> <p>Припев.</p> <p>Проигрыш.</p> <p>5 мин</p> | <p>Дыхание произвольное.</p> <p>Выполнять под музыку.</p> <p>Дыхание произвольное.</p> <p>В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».</p> <p>Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке)</p> |
|---|--|--|

Комплекс гимнастики после дневного сна № 4.
(подготовительная группа)

Декабрь, апрель

| Упражнения. | Дозировка | Организационно-методические указания. |
|--|----------------------|---|
| I. Закаливающие процедуры: | | |
| 1. Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую) | 1 – 1,5 мин. | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17° С. |
| II. Комплекс упражнений для профилактики осанки. | 12 мин. | Комплекс выполняется в группе на ковре. |
| 1. «Солдатык». И.п. - о.с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки). Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе, сохраняя правильную осанку. | 3-4 раза. | При ходьбе голову не опускать, подбородок приподнять. |
| 2. «Дыши глубже». И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- прогнуться назад – вдох; 2- вернуться в и.п.- выдох. | 6-8 раз. | Прогнуться назад, как можно больше. |
| 3. «Я на солнышке лежу». И.п.- лёжа на животе руки вверх на полу. Поочерёдное поднимание прямых ног назад. | 4 раза каждой ногой. | Нога прямая. |
| 4. «Ножки шагают». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди. | 4 раза каждой ногой. | Нога к груди - вдох, и.п.- выдох. |
| 5. «Велосипед». И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами. | 10 движений. | Дыхание произвольное. |
| 6. «Кошечка». И.п.- стоя на коленях, руки в упоре перед собой. Медленно садиться на пятки, касаясь грудью коленей - глубокий выдох. Так же медленно вернуться в и.п., опираясь ладонями о пол выпрямляем туловище – вдох. | 6 раз. | Темп медленный. |
| 7. Ходьба с мешочком на голове. | 30сек.-1 мин. | Дыхание произвольное. |

