

**Рекомендуемые комплексы утренней гимнастики,
комплексы гимнастики после сна**

Комплекс утренней гимнастики	Период
1. Ходьба 2. Мишка (ходьба с широко расставленными ногами, раскачиваясь из стороны в сторону, руки в стороны) 3. Жирафики (ходьба на носочках с поднятыми вверх руками) 4. Коротышки (ходьба на пятках, руки на поясе) 5. Лошадь (ходьба с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед) 6. Робот (ходьба с подниманием прямых ног, руки согнуты, ладони вытянуты) 7. Гуси (ходьба в положении сидя, руки на коленях, спина прямая) 8. Лягушки (прыжки сидя с продвижением вперед) 9. Слон (ходьба на «четырех ногах» - на руках и ногах, ноги достаточно близко к рукам) 10. Тигры (ходьба с выпадами, пальцы как когти) 11. Зайчики (прыжки на двух ногах с продвижением вперед) 12. Бег 13. Ходьба	<i>1-2 неделя июня</i>
1. Ходьба 2. Жирафики (ходьба на носочках с поднятыми вверх руками) 3. Мишка (ходьба с широко расставленными ногами, раскачиваясь из стороны в сторону, руки в стороны) 4. Пингвины (ходьба пятки вместе – носки врозь (выворотню), руки вытянуты вниз, ладони подняты или ходьба на пятках)	<i>3-4 неделя июня</i>

5. Лошадь (ходьба с высоким подниманием бедра, руки вытянуты вперед) 6. Робот (ходьба с подниманием прямых, руки изображают робота) 7. Гномики (ходьба на полусогнутых ногах, ног руки будто несут мешок, закинутый за спину) 8. Зайчики (прыжки на двух ногах с продвижением вперед, ручки – «лапки» перед собой, со слов «Парам-пам-парам» подскоки с ноги на ногу) 9. Гуси (ходьба в положении сидя, руки на коленях, спина прямая) 10. Лягушки (прыжки сидя с продвижением вперед) 11. Птицы (Бег, руки изображают крылья) 12. Машины (бег, руки изображают как держат руль) 13. Ходьба	
«Лето – прекрасная пора» 1.Вводная часть: Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение врассыпную. 2.Основная часть: 1.«К небу, солнцу тянемся» И.П. у. с. руки на поясе. 1. подняться на носки, голову потянуть вверх. 2. вернуться в и.п. 2.«Головой качает слон» И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. наклон головы вперед. 2. наклон головы назад. 3.«Неваляшка»	<i>1-2 неделя июля</i>

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл. 1. наклон туловища в правую сторону. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону. 4.«Цапля старая носатая» И.П. о.с. руки на пояс. 1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться. 2 вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой. 5.«Зайки – попрыгайки» И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног. 3. Заключительная часть: Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.	
«Прогулка к морю» 1.Вводная часть: Построение в колонну по одному, мяч большой в руках. Ходьба обычная в колонне по одному. Ходьба на носках, руки с мячом вверх. Ходьба дробленным шагом, руки вперед, ходьба, приставным шагом боком, руки с мячом перед собой. Легкий бег, бег по диагонали. Ходьба с перестроением в круг. 2. Основная часть: 1.«Солнце спряталось за тучку» И.П. о. с руки внизу. 1. подняться на носки, руки вверх (выглянуло) 2. вернуться в и.п. (и снова спряталось) 3-4. повторить. 2.«Берег слева, берег справа»	3-4 неделя июля

И.П. ш.с. руки с мячом перед собой. 1. поворот туловища в сторону. 2. вернуться в и.п. 3.«Волны» И.П. о.с. Руки с мячом внизу. 1. присесть, руки с мячом вверх (вот накрыла нас волна) 2. вернуться в и.п. 4.«Море волнуется раз» И.П. руки с мячом опущены в низ. 1. наклонится вперед, руки с мячом вытянуть перед собой. 5.«Мы теперь как мячики» И.П. у. с. мячик на полу. Прыжки на двух ногах, вокруг мяча. В чередовании с ходьбой, выполняя упражнения на восстановление дыхания. 3. Заключительная часть: Ходьба обычная с выполнением задания с мячом в руках: пройти по бордюру, руки вверх, по линии, руки перед собой. Прыжки с мячом в руках из кружка в кружок.	
Комплекс №1 «Зайки». 1.Вводная часть: Ходьба и бег в чередовании – 2 р. 2.Основная часть: 1. «Зайки вырастут большими» И.П. стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – подняться на носочки, руки вверх. 2-опускаясь на всю ступню, говорим «у-у-у-х-х», руки вниз. Повтор 5 р. 2.«Зайки греются» И.П. то же.	1-2 неделя августа

Воспитатель произносит текст: «Зайки греются немножко, - потирают руки, Зайки хлопают в ладошки» - хлопки двумя руками Повтор 3-4 р. 3.«Смелые зайки» И.П. ноги слегка расставлены, руки на поясе. «Смотрим мы по сторонам, - поворот головой вправо. Исходное положение. Не грозит опасность нам» - поворот головы влево. Исходное положение. Повтор 5 р. 4.«Зайке холодно стоять» И.П. то же. «Зайке холодно стоять, Нужно зайке поплясать» - прыжки на месте. Повтор 3 р. 3.Заключительная: Спокойная ходьба за воспитателем по кругу.	
Комплекс № 2 «На лужайке поутру» 1.Вводная часть: Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корректирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз)поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег) 2.Основная часть: 1.«Разминаем наши плечи» И.П. о. с. Руки вдоль туловища.	<i>3-4 неделя августа</i>

1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад) 2.«Мы теперь покрутим шеей» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. круговые движения головой в правую сторону. 2. круговые движения головой в левую сторону. 3.«Будем ноги поднимать» И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5. Выше поднимай колени, не ленись по переменке. 4.«А теперь мы приседаем» И.П. у. с. руки на пояс. 1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5. 5.«Теплый дождик, лей, лей» Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем. И.П. о.с. бег на месте. 3.Заключительная часть: Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.	
Комплекс № 3 «Осень пришла» 1.Вводная часть: Солнечным погожим днем, мы с друзьями в лес пойдем. (Ходьба обычная). Собираем землянику, ищем вкусную чернику. (Ходьба с наклонами вперед) на болоте две подружки, две зеленые лягушки (прыжки с передвижением по кругу) а теперь мы ручейки, побежим вперегонки (легкий бег по сигналу бег змейкой) а теперь ходьба на месте, левой, правой, стой на месте. Ходьба с перестроением в две колонны, по ориентирам. 2. Основная часть (с осенними листочками):	5 неделя августа

1.«Ветер вольный грозно дует» И.П. о. с руки с листочками в низу. 1. подняться на носки, руки вверх, вдох, наклонится вправо, влево выдох. 2. вернуться в и.п. 2.«Сильный ветер сосны крутит» И.П. Ш.с. руки с листочками внизу. 1-4. наклоны вперед, выпрямится, прогнуться назад, выпрямится. 3.«Медведь идет, ищет ягоды и мед» И.П. У.с. руки с листочками перед собой. 1. присесть, руками обхватить колени руками. 2. вернуться в и.п. 4.«Белка прыгает так ловко» И.П. ноги на ширине плеч, руки с листочками вдоль туловища. 1. подпрыгнуть, ноги сомкнуть, руки стороны. 2. подпрыгнуть ноги врозь. Руки опустить в низ. 5. «Как приятно пахнут травы» И.П. о.с. руки внизу. 1. вдох, поднять через стороны руки вверх. 2.вернуться в и.п. выдох. 3.Заключительная часть: Погуляли, порезвились, а теперь пора домой. Ходьба обычная.	
Комплекс гимнастики после сна	<i>Период</i>
Гимнастика пробуждения в постели. «Мои игрушки» 1.Ванька-встанька. И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.	<i>1-2 неделя июня</i>

2.Хлопушки. И.п.- лежа на спине. 1- согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

3.Машина. И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами. 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.Барабан. И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.

5.Буратино. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- вернуться в и.п. Повторить 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 колен, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз. 3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа. 4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз). 5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз). Водные процедуры.	
Гимнастика пробуждения в постели. “Герои сказок”. 1. «Буратино» И.п.- лежа на спине. 1- одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. 2- в И.п. То же с другой рукой и ногой. 2. «Колобок» И.п.- лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед- назад. 4- вернуться в И.п. 3. «Конек-горбунок» И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 выгнуть спину. 4- вернуться в и.п. 4. «Малыш» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2- то же выполнить левой ногой. 3 – выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4- вернуться в и.п. Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами) Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика. Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.	3-4 неделя июня

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, ладони Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з») Водные процедуры.	
Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик! Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик! Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез. (произносить, пока дети просыпаются) 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. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.	1-2 неделя июля

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз. Водные процедуры.	
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. «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. Водные процедуры.	3-4 неделя июля
Комплекс №1 «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.	1-2 неделя августа

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. Водные процедуры.	
Комплекс №2 «Весёлый котёнок». 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. 2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п. 3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох, И.П., вдох (через нос). 4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, 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. Водные процедуры.	<i>3-4 неделя августа</i>
Комплекс №3 «Неболейка». 1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п. 2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания. 3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).	<i>5 неделя августа</i>

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. Водные процедуры.	
--	--