**Комплекс утренней гимнастики и гимнастики после дневного сна**

**для детей старшего дошкольного возраста**

**группа №8**

**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.   
**Программные задачи:**  
Воспитательные:  -воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.

Оздоровительные: -обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма, нормализовать сердечно - сосудистую, дыхательную системы, снять сонливость, вялость; укреплять здоровье детей.

Образовательные:  - закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение  выполнять движения по команде.

**Сентябрь утренняя гимнастика**

**Комплекс  №1**

***Построились по порядку,***

***На утреннюю зарядку.***

***Подравнялись, подтянулись,***

***И друг другу улыбнулись.***

 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот  подвижным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Сентябрь гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**В кроватках**

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

    Потягивание, вернуться в 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.

**Возле кроваток**

**5.** «Мячик». И.п.: о.с.

    Прыжки на двух ногах.

**Дыхательное упражнение**

**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.

**7.Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Сентябрь** **утренняя гимнастика**

**Комплекс  №2**

***Рано утром не ленись,***

***На зарядку становись.***

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Сентябрь** **гимнастика после сна**

**Комплекс № 2**

**«ПРОГУЛКА В ЛЕС»**

**I. В кроватках**

**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.

**II. Возле кроваток**

**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.

**III. Дыхательное упражнение**

**7.**«Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Октябрь утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**По утрам зарядку делай**

**Будешь сильный,**

**Будешь смелый!**

 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).

2.   «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 - поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).

4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Октябрь гимнастика после сна**

**Комплекс № 1**

**Кто спит в постели сладко?**

**1.В кроватках**

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.

1. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
2. 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).
3. 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.
4. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

**III. Дыхательное упражнение**

«Послушаем свое дыхание».  И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Октябрь** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**Чтоб расти и закаляться,**

**Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Октябрь** **гимнастика после сна**

**Комплекс №2**

**«САМОЛЕТ»**

1. **В кроватках**
2. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх  не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

                                       Пролетает самолет,

                                       С ним собрался я в полет.

1. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

                                      Левое крыло отвел,

                                       Поглядел.

1. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

                          Я мотор завожу

                 И внимательно гляжу.

1. **Возле кроваток**

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

Поднимаюсь ввысь,  Лечу.

               Возвращаться не хочу.

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

И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

1. **Дыхательное упражнение**

«Регулировщик И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**4.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Ноябрь утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Мы зарядку не проспали,**

**Физкультурниками стали**

**Знаем мы, что для страны**

**Люди сильные нужны!**

 Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с   выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в**коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Ноябрь гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«СНЕГОВИК»**

1. **В кроватках**

Раз и два, раз и два

Лепим мы снеговика

( имитируют лепку снежка)

Мы покатим снежный ком

Кувырком, кувырком

(проводят пальцами по щекам сверху вниз

Мы его слепили ловко*,*

 Вместо носа есть морковка.

( растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – угольки,

Ручки – веточки нашли.

(трут ладонями друг о друга).

А на голову – ведро.

Посмотрите, вот оно!

(кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

**II. Возле кроваток**

**Сидя на стульчиках**

* «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть  вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. **Дыхательное упражнение: « Сдуй снежинку».**

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Ноябрь** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**Выше руки – шире плечи**

**1, 2, 3 – дыши ровней**

**От зарядки и закалки**

**Будешь крепче и сильней.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упражнение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологическое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Ноябрь гимнастика после сна**

**Комплекс №2**

1. **В кроватках**
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
3. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
4. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам-  вдох, и.п. -выдох.
5. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
6. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.
7. **Возле кроваток**
8. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п.*-*сидя на стульчиках. 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!»

**III. Дыхательное упражнение**

1. **7.**«Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Декабрь утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Сон**[**играть**](https://www.google.com/url?q=http://da.zzima.com/&sa=D&usg=AFQjCNHo27rByG-yKAC1D5YDKGumhdMT-w)**пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен**

**Я зарядкой заряжен.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов.*

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог)  (6 раз).

**Декабрь гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

1. **В кроватках**
2. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
4. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
5. «Пешеход». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
6. **Возле кроваток**
7. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.

**III. Дыхательные упражнения .**

«Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Декабрь** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2 (игровой)**

**Мы зарядку любим очень**

**Каждый стать здоровым хочет**

**Сильным смелым вырастать**

**И в игре не отставать!**

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом,задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

*Упражнения без предметов*

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. « Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка…» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

**Декабрь гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**I. В кроватках**

**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, 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 кровати - вдох.

**5.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II .Возле кроваток**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**6.**«Запускаем двигатель*».*И.п.*-*стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

**III. Дыхательное упражнение**

**7. Подыши одной ноздрей**

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Январь утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Выходите по порядку**

**Становитесь на зарядку**

**Начинай с зарядки день**

**Разгоняй движеньем лень.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов.*

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

**Январь гимнастика после сна**

**Комплекс №1.**

.**I. В кроватках**

*1.* Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

1. Разбудили нос,

Разбудили уши.

Разбудили рот

Разбудили глазки

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

**II.** **Возле кроваток**

1. Разбудили руки

Разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться

Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «Ладошки». И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

    Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

    Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

    Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновенье расслабляются.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Январь** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**Мне пока что мало лет,**

**Но открою вам секрет,**

**Знаю я, как стать сильней**

**Всех знакомых и друзей.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

*Упражнения без предметов*

1.  «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот  подвижным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 - взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Январь гимнастика после сна**

**Комплекс №2.**

**«ЖУК»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: сидя, ноги скрестно. (Грозить пальцем).

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

**2.** Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в    другую сторону.

Вот он вправо полетел,( Каждый вправо посмотрел.)

Вот он влево полетел, (Каждый влево посмотрел.)

**3.** Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

**4.** Направление рукой вниз сопровождают глазами.

       Жук наш приземлился.

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

Зажужжал и закружился

**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

**II.Возле кроваток**

**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»

**III. Дыхательное упражнение**

**11.**«Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Февраль утренняя гимнастика**

**Комплекс №1 (игровой)**

**Чтоб расти и закаляться,**

**Не по дням, а по часам**

**Физкультурой заниматься,**

**Заниматься надо нам.**

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом,задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

*Упражнения без предметов*

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. « Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка…» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

**Февраль гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«КАПЛЯ»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки    показать траекторию её 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.

**II. Возле кроваток**

**4.**  И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

                       Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

**5.**  И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

                     Плечами дружно поведём

                    И все капельки стряхнём.

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

                      От дождя убежим.

**7**. И.п.: о.с. Приседания.

                             Под кусточком посидим.

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Февраль** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**Всем известно, всем понятно,**

**Что здоровым быть приятно,**

**Только надо знать,**

**Как здоровым стать!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2.  «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3.  «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п,; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 7-8 - и.п. (8 раз).

7.  «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

8.  «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

**Февраль гимнастика после сна**

**Комплекс №2**

**I. В кроватках**

**1**. «Весёлые ручки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**2.** «Весёлые ножки».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**3.** «Пальчики пляшут».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

**4.** «Нам весело». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

**5.** Дыхательные упражнение «Попьём чаю».

 И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом  «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

**II. Возле кроваток**

**6.** «У меня спина прямая».

И.п.  - узкая стойка, руки за спину, сцеплены 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)!

**III. Дыхательное упражнение**

**7.** «Регулировщик». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Март утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Каждая зарядка,**

**Это всё движение,**

**А у нас сегодня:**

**Хорошее настроение.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упражнение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 - левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологическое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Март гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»**

**I. В кроватках**

**1.**Спит лисичка, детки спят,

Хвостики у всех лежат… (Полное расслабление)

**2.**Лисья семья проснулась,

Заиграла детвора:

Коготки повыпускали,**(**Небольшое напряжение пальцев, расслабление )

**3.**Лапками помахали,

Вот передние играют, (Медленные взмахи руками)

Все, устали, отдыхают.**(**Полное расслабление)

Хорошо им отдыхать,

Задние хотят играть.

Тихо-тихо начинают,

Коготки все выпускают, (Шевелят пальцами ног, движения ступнями

**6.**        Плавно, медленно, легонько

Лапки кверху поднимают (Спокойное поднимание ног)

**7.**Лапы кверху поднимают, лапами пинают –

Вот как задние играют.(Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами )

**8.**Все, устали, отдыхают.  (Полное расслабление)

**9.**Надоело хвостику лежать,

Надо с ним нам поиграть:

На локти и колени встали,

Хвостом дружно помахали,(На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо)

**10.**Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

**11.**Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.(Прогибание спины, имитация лакания молока)

**12.**Легли лисята на живот,

Откинули лапки.

Легко лисятам, хорошо,

Отдыхают цап-царапки. (Полное расслабление на животе)

**13.**Лисята шерсткой потрясли,

Вздохнули и гулять пошли. (Общее потягивание)

**II. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Март** **утренняя гимнастика**

**Комплекс №2 (игровой)**

**Ребята все запрыгали,**

**Быстрее в хоровод!**

**С зарядкой кто подружится,**

**Здоровым тот растет.**

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

1. «По верёвочной лестнице» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)
2. «Качка» Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается. И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. «Рыбка»  Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно же много рыбок. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3-4- вернуться в и.п. (4 раза)
4. «Палуба-трюм» Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной. И.п.: основная стойка, руки на поясе.
5. 1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»), 2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Палуба» (6-8 раз)
6. «Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажёгся», 2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)
7. Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)

**Март гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»**

**I. В кроватках.**

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление )
2. Осьминожка поджала ножки  (Небольшое напряжение)
3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)
4. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах,  медленные круговые движения плечами

1. Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

1. Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

1. У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

1. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

1. А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

1. Раскрылись звездочки.

                        Полное расслабление, руки раскинуты

1. Поплаваем, как жучки - водомеры.

                        Поелозить по кровати на животе вперед и назад

1. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

1. **Возле кроваток**

**13.** «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

1. **Дыхательное упражнение**

**14.** «Послушаем дыхание моря».  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.

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Апрель утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка,**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 - и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Апрель гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«ПОЛЕТ НА ЛУНУ»**

**I. В кроватках**

**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 «езда на велосипеде».

**3.** И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II.Возле кроваток**

1. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.
2. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.
3. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
4. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
5. «Лунатики». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

**III. Дыхательное упражнение**

1. «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

**IV.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Апрель утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**В детстве сам Гагарин Юра**

**Занимался физкультурой,**

**Бегал, прыгал и скакал,**

**Космонавтом первым стал!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с   выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в**коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Апрель** **гимнастика после сна**

**Комплекс №2**

**«КОШЕЧКИ»**

**I. В кроватках**

1. Кошечка проснулась,

Легко потянулась,

Легкое потягивание

1. Раскинула лапки, выпустила коготки

Расслабление, напрячь пальцы,

1. В комочек собралась,

Выпустила коготки,

Небольшое напряжение

1. И  снова разлеглась.

Полное расслабление

1. Кошечка задними лапками

Легонько пошевелила,

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

1. Расслабила лапки.

Расслабиться

1. Кошечка замерла –

Услышала мышку,

Общее напряжение

1. И снова легла – вышла ошибка.

Общее расслабление

1. Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком.

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

1. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

Прогибание спины с продвижением вперед

1. Кошечка потянулась,

Кошечка встряхнулась и пошла играть.

Общее потягивание

**II. Дыхательное упражнение**

**12.**«Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**III. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Май утренняя гимнастика**

**Комплекс №1**

**Рано утром на зарядку,**

**Друг за другом мы идем,**

**И все дружно по порядку**

**Упражнения начнем.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов*

1.  «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут». И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Май гимнастика после сна**

**Комплекс №1**

**«ЧАСИКИ»**

**I. В кроватках**

1. Спят все, даже часики спят.

Заведем часики: Тик-так – идут часики.

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

1. Тик -так – идут часики –

Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением

1. Остановились часики.

Расслабление рук

1. Тик -так – идут часики –

Движения в стороны головой

1. Остановились часики.

Общее расслабление

1. Тик-так – идут часики.

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

1. Остановились часики,

Общее расслабление

1. Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

1. Остановились часики.

Общее расслабление

1. Отремонтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

1. Пошли часики и больше не останавливаются

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

**12.**    «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

**III.  Ходьба по дорожке «Здоровья»**

**Май утренняя гимнастика**

**Комплекс №2**

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка.**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

*Упражнения без предметов.*

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог)  (6 раз).

**Май гимнастика после сна**

**Комплекс №2**

**«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»**

**I. В кроватках**

1. Сегодня мы – воздушные  шарики. (Надуваем шарики,

Вдох через нос

1. Надулись пальчики рук, (Медленное шевеление пальцами рук
2. Выпустили воздух. (Расслабление)
3. Надулись ручки – (Медленные взмахи руками, небольшое напряжение
4. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Надулись пальчики ног –

Медленное шевеление пальцами ног

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Надулись ножки –

Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

1. Выпустили воздух.

Расслабление

1. Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы.

Перекатывание на спине влево – вправо

Перекатывание на животе влево – вправо

1. Сильно-сильно надулись воздушные шарики –

Общее напряжение

1. Выпустили воздух.

Общее расслабление

1. Надулись немного шарики и покатились в группу

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

1. **«Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).