**Комплексы гимнастики после сна для детей старшей группы**

**Сентябрь**

**Дружные ребята**

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,*(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко*(Дышат носом)*

Погудели громко*(у-у-у-у-у)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.*(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

1,2,3,4 –шевелим ногами*(Стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками*(Хлопки руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4(*Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)*

Наклонились 3,4*(Наклониться вперед касаясь ног руками)*

И педали покрутили *(Велосипед)*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильней,

Чтобы были здоровей*(Лодочка)*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу*(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз*(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)*

**Октябрь**

**Листочки**

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

*Лежат в кроватях*

Дунул ветер – *дуют,*полетели *махи руками*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели (*встают с кроватей и приседают на корточки)*

Ветер снова набежал

И листочки все поднял *(встают)*

Закружились, полетели,

И на землю тихо сели (*движения по тексту)*

Ветерок с листвой играл

По дорожке их погнал (*бегут по солевой дорожке)*

После мокренькой дорожки,

Стали влажными листочки.

Мы их высушим сначала.

Чтоб шелестела и шуршала (*растирают свое тело руками*)

Выросли деревья в поле,

Хорошо расти на воле! (*руки вверх-качаются*)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется *(потянулись на носочках вверх)*

Вот подул веселый ветер,

Раскидал он всю листву (*круговые движения руками вверху)*

Даже толстые стволы

Наклонились до земли (*наклоны вперед, касаясь руками пола*)

Вправо, влево, взад, вперед,

Так деревья ветер гнет (*по тексту*)

Он их вертит, он их крутит,

Ну, когда же отдых будет? (*идут на стульчики одеваться)*

**Ноябрь**

**Вместе по лесу идем**

Вверх рука и вниз рука.

Потянули их слегка.

Быстро поменяли руки!

Нам сегодня не до скуки.*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*

Мы готовимся к походу

Разминаем свои ноги*(Движение «велосипед»)*

Вместе по лесу идем,

Не спешим, не отстаем.

Вот выходим мы на луг

Тысяча цветов вокруг!*(Встают с кроватей, ходьба на месте)*

Вот ромашка, василек,

Медуница, кашка, клевер.

Расстилается ковер

И направо и налево.*(Наклоны, имитируют срывание цветов)*

Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.*(Имитируют полет бабочки)*

- Раз, два, три, четыре, пять,

Их считать - не сосчитать!

*(Указательным пальцем ведут счет)*

За день, за два и за месяц…

Шесть, семь, восемь, девять, десять.

*(Хлопки в ладоши)*

Даже мудрая пчела

Сосчитать бы не смогла!

*(Машут руками-крылышками)*

К небу ручки потянули,

Позвоночник растянули.

*(Потягивание, руки вверх)*

По дорожке босиком

Будем мы бежать домой.

(Идут по солевой дорожке)

Долго по лесу гуляли

И немножко мы устали.

*(Идут* *по коррегирующей дорожке)*

Отдохнем и снова в путь

Важные дела нас ждут.

*(Садятся на стульчики и одеваются)*

**Декабрь**

**Мы готовы для похода**

Мы готовы для похода,

Поднимаем выше ноги.*Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги*

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.*Руки к плечам, машут «крыльями»*

Сделали глубокий вдох,

Отправляемся в поход.*Глубокий вдох, выдох*

Полетели, полетели

И на землю тихо сели.*Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки*

Взвились мы под облака

И земля нам не видна*Встали, машут руками «крыльями»*

Сделали наклон вперед,

Кто носочки достает?*Выполняют наклоны с касанием носочков ног*

Руки ставим перед грудью.

Развивать их резко будем.

С поворотом раз, два, три,

Не бездельничай, смотри!*Рывки руками перед грудью*

Приседаем – раз, два, раз,

Ножки разомнем сейчас.

Сели- встали, сели – встали.

*Движения в соответствии с текстом*

Мы готовы для похода

На ходьбу мы перейдем,

Ножки наши разомнем.

*Идут по солевой дорожке*

Мы активно отдыхаем,-

То встаем, то приседаем-

Раз, два, три, четыре, пять,

Вот как надо отдыхать.

*Приседания*

Головой теперь покрутим-

Лучше мозг работать будет.

*Круговые вращения головой*

Крутим туловищем бодро-

Это тоже славный отдых.

*Круговые движения туловищем*

Мы в походе устали что-то,

Приземлимся на болото. (*Садятся на стульчики и одеваются).*

**Январь**

**Снежинки**

*Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.*

*Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:*

Светло – пушистая

Снежинка белая,

Какая чистая,

Какая смелая*У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.*

Дорогой дальнею

Легко проносится

Не в ввысь лазурную

На землю просится.*Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.*

Но вот кончается

Дорога дальняя

Земли касается

Звезда хрустальная.*Вата остается у детей на ладони.*

Своей прохладою

Нас охладит она

Волшебной силою

Поднимет дух с утра.*Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.*

Снежинка белая

Лежит, качается

Один лишь ветер с ней

Смог позабавиться.*Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.*

Нам не понять судьбы

Звезды – красавицы,

А вот играть нам с ней

Уж очень нравится.*Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».*

Возьмем мы бережно

Свою снежиночку,

Положим все ее

В свою корзиночку.*Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю.*

Пора идти нам всем

Дорогой мокрою,

Чтобы попасть опять

В страну холодную.*Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.*

**Февраль**

**Великан и мышь**

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!

Жил великан один когда-то.

Во сне вздохнул он, что есть сил

*Глубокий вдох всей грудью*

И мышь - живую - проглотил!

*Глотательные движения*

Бедняга прибежал к врачу:

- Я мышку съел! Я не шучу!

*Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»*

Был врач умнейший человек,

*Поглаживание висков указательным пальцем*

Он строго глянул из–под век;

*Мимика «строгий взгляд»*

- Откройте рот, скажите «А»

*Тянут звук а-а-а-а-а*

Теперь ощупаем бока

*Щупают себя за бока*

Живот легонечко погладим

*Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу*

Согнем колени и расслабим

*Сгибают и разгибают ноги в коленях*

Но с мышкой видимо не сладим.

Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

*Дети встают и идут к солевой дорожке*

Но кошка хитрая была

И великана обняла

*Обхватывают себя руками (обнимают)*

Прошлись по мокренькой дорожке,

*Идут по солевой дорожке*

Перешагнули через кочки

*Перешагивают через предметы*

Присели. Встали. Убежали.*Движения в соответствии с текстом*

Но мышка не глупее кошки

Под кочку спряталась тайком*Присели*

Они ее везде искали

Но так найти и не смогли. *Идут одеваться к стульчикам.*

**Март**

**Чтоб совсем проснуться**

Тик-так, тик-так-

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

*Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу*

Смотри скорей, который час?

Часы велят вставать сейчас

*Руку ко лбу, «смотрят время»*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

*Руки вверх-потягивание*

Носом вдох, а выдох ртом.

*Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить*

Дышим глубже животом

*На вдох поднимают живот, на выдох –опускают*

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

*Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.*

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка*Движения по тексту*

Распрямились, потянулись

*Руки вверх – потягивание*

А теперь на пол вернулись*Встают около кроватей*

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем*Руки на пояс, наклоны вперед-назад*

Поворот за поворотом

Переходим на дорожку*Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по солевой дорожке*

Выполняем упражненья

Для разминки и веселья.*Упражнения с предметами, предложенные воспитателем*

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша*Ходьба на месте*

Ноги выше поднимаем

И как цапля, опускаем*Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене*

Чтоб поймать еду в водице

Надо цапле наклониться

*Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот*

Окончательно проснулись

И друг другу – *улыбнулись!*

**Апрель**

**Весна**

Мишка вылез из берлоги,

Огляделся на пороге.

*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*

Потянулся он со сна

К нам опять пришла весна

*Руки вверх – потянулись*

Чтоб скорей набраться сил,

Он ногами покрутил

*Движение «велосипед»*

Почесал медведь за ухом,

*Имитируют движение медведя*

Повилял слегка хвостом

*По тексту*

Наклонился взад-вперед,

*Наклоны из положения лежа*

И ногами еле-еле

Он выходит за порог.

*Встают с кроватей*

По лесу медведь идет

Это мишка ищет мед.

*Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево*

Он голодный, невеселый,

Разговор ведет с весною:*Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат*

«Подскажи-ка мне, весна,

Где бы меду взять сполна?*Идут по солевой дорожке*

Вижу пенья, корешки,

Нет ни меда, ни травы…»*Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»*

Замахал медведь руками,

Словно тучи разгоняя.

Гонит взад их и вперед,

Ну, а меда не найдет.*Вращение прямыми руками взад, вперед*

Приседал он ниже, глубже,

Отыскал пчелиный рой*Присели, встали*

Но пчелиная семья

Прочь прогнала медведя.

*Разбегаются, идут умываться.*

**Май**

**Зеленые стихи**

Зеленеют все опушки,

Зеленеет пруд

*Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны*

И зеленые лягушки

Песенки поют

*Ква-ква-ква-ква*

Елка-сноп зеленых свечек

*Руками изображают елку*

Мох-зеленый пол

*Руками изображают поверхность пола*

И зелененький кузнечик

Песенку завел…

*Изображают игру на скрипке*

Над зеленой крышей дома

*Сомкнули руки над головой «крыша»*

Спит зеленый дуб

*Закрыли глаза, «спят»*

Два зелененькие гнома

Сели между труб

*Сели в кровати*

И сорвав зеленый листик

*Имитируют срывание листьев*

Шепчет младший гном:

*Дети произносят слова текста шепотом*

«Видишь? Рыженький лисенок

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь… Май!»

*Эту строчку говорят вслух*

Старший гном зевает сонно:

*Дети зевают, издавая звук а-а-а-а*

«Цыц! Не приставай»

*Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу*

По зелененькой дорожке

Ходим босиком*Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания*

И зеленые листочки

Мы домой несем *Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими*

**Июнь**

**Лесная прогулка**

Для начала мы с тобой

Повращаем головой*Лежа в кровати повороты головой влево, вправо*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх

И опускаем дружно вниз.*По тексту*

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять*Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи*

А теперь мы дружно все

За грибами в лес пошли*Встают около кроватей*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли*Приседания, руки на поясе*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз, два, три,

Их в лукошко набери!*Наклоны вперед*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех? *Руки на поясе, прыжки на месте*

Если хочешь дотянуться,

Надо в спинке бы прогнуться *Руки на поясе, прогибаемся назад*

За дровами мы идем

И пилу с собой несем *Выходят из спальни и идут по солевой дорожке*

Вместе пилим мы бревно

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить

Много надо напилить *Изображают движение «пильщиков»*

Чтоб дрова полезли в печку,

Их разрубим на дощечки. *Дети «колют дрова»*

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем. *Наклонились, «собирают»*

После тяжкого труда

Надо отдохнуть всегда. *Вытирают пот рукой со лба*

Мы к лесной лужайке вышли,

Поднимаем ноги выше. *Идут с высоким подниманием колен*

Через кустики и кочки,

Через ветви и пенечки. *Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу*

Все так весело шагали-Не споткнулись, не упали От прогулки раскраснелись Молочка попить уселись.

**Июль**

**Скучать зарядка не дает**

Начинаем просыпаться

И зарядкой заниматься.

Руки вверх, набрали воздух,

Выпускаем на счет три

*Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают*

Тянем руки высоко

Дышим плавно и легко

*Спокойное, ровное дыхание*

Ноги надо нам размять

Раз, два, три, четыре, пять

*Носки ног от себя, к себе*

Мы как будто побежим

И ногами зашумим

*Движение «велосипед»*

На бок резко повернулись,

До колена дотянулись

*Лбом касаются колена*

На другой бочок –

Еще делаем свободно и легко.

*То же самое*

Вот в кровати мы размялись,

Тихо, дружненько встаем

И свободною походкой

Мы по спаленке пойдем *Шагают около своих кроватей*

Руки спрятали за спину,

Наклонились три-четыре *Наклоны вперед - выпрямиться*

Сели-встали, сели-встали

По дорожке побежали.

*Идут по солевой дорожке*

На дорожке есть преграды

Будем брать мы баррикады *Идут по коррегирующим дорожкам*

Ноги выше поднимай

Не спеши, не отставай *Надевают массажные варежки*

Друг за другом мы идем

И спокойно тело трем

Руки, ноги и живот,

Скучать зарядка не дает. *Растирают тело массажной варежкой*

**Август**

**Лето-босоножка**

Лето, лето- босоножка,

Покажите мне ладошки

*Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими*

Опускаем их легко.

*Руки вдоль туловища*

Поднимаем ноги высоко

Раз- поднять, два- опустить,

*Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати*

Три, четыре - не грустить – *улыбнулись*

Мы за лето повзрослели:

Подросли и загорели *Поглаживают себя по животу* *Перевернулись на живот*

Плавали в реке, на море,

И играли на просторе:

В «Кошки-мышки», «Чехарду»

И в любимую игру*Плавательные движения руками и ногами в кровати* *Сели в кроватях*

В лес ходили и в поход,

Замечали дня «заход» *Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног*

За цветами наблюдали

И как пчелы все жужжали: *Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж*

На лугу, среди цветов,

Делали разминку

Кашка, мак и василек

Наклоняли спинку *Руки на поясе, наклоны вперед*

Свежий ветерок подул**,**

Набежали тучи *Дуют, изображая ветер*

И неведомо зачем

Хлынул дождь плакучий *Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя*

Кап-кап, кап-кап,

Мокрые дорожки,

Не боимся мы дождя,

Разминаем ножки *Идут по солевой и коррегирующей дорожке с препятствиями*

Дождь покапал и прошел,

Солнце в целом свете –

Дождю «спасибо» говорят,

И взрослые и дети.

Лето, лето-босоножка,

Покажи домой дорожку. *Переходят к гигиеническим процедурам*

**Гимнастика после сна для средней группы (комплексы по месяцам на год)**

**составитель: Мария Николаевна Степаненкова   
Гимнастика после сна для средней группы (комплексы по месяцам на год)**

**СЕНТЯБРЬ**

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.

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

**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.

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс 3 «Дождик»**

Капля первая упала — кап! Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

И вторая прибежала — кап! То же проделать другой рукой.

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)

Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)

Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)

**Комплекс 4 «Добрый день!»**

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

**НОЯБРЬ**

**Комплекс 5 "Кисоньки"**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.

А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево и посмотрим, что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулачки)

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки (руки вытянуть вперед, потереть)

А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. (наклоны в стороны)

Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях, приседать)

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Вытянемся и легко, легко подышим.

**Комплекс 6**

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, 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. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

**ДЕКАБРЬ**

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**Комплекс 7**

Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Поднимают плечи.

Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.

Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.

Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.

Будем весело играть Хлопки в ладоши.

**Комплекс 8**

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

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

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

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

5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.

6.«Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс 9**

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

**Комплекс 10**

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**ФЕВРАЛЬ**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

**Комплекс 11**

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.

**Комплекс 12 «Самолет»**

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).

Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)

Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).

И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).

**МАРТ**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

**Комплекс 13**

Глазки открываются, реснички поднимаются (Легкий массаж лица.)

Дети просыпаются, друг другу улыбаются (Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет. (Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! (Вытянув руки, потягиваются)

Ножки начали плясать, не желаем больше спать (ноги сгибать по очереди к груди).

Все прогнулись, округлились, мостики получились (на четвереньках выгнуть спину).

Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись (сидя на коленях потянуть вверх руки).

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй (повтор 4-5 раз).

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

**Комплекс 14 «Превращения»**

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» : сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

**АПРЕЛЬ**

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**Комплекс 15 «Спортсмены»**

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

**Комплекс 16**

Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх).Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, зато скачут как живые:(Изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»).

По лобику к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев,

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем,

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).

**МАЙ**

Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

**Комплекс 17**

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя,глаза закрыты,подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

Комплекс 18 «Насекомые»

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)

**Бодрящая гимнастика после сна**

для **детей второй группы раннего возраста, младшей группы**

**Комплекс № 1**

*«Мы проснулись»*

1. *«Ручки просыпаются»* - И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. *«Ножки просыпаются»* - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. *«Колобок»* - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. *«Кошечки»* - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и. п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Комплекс № 2**

*«Бабочка»*

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся *(Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)*

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показываю пальчиком *«не захотел»*.)

Потянулся, улыбнулся, *(Дети потягиваются, улыбаются)*

Взвился вверх и полетел. *(машут руками, разбегаются.)*

**Комплекс № 3**

*«Солнышко»*

1. *«Солнышко просыпается»* - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. *«Солнышко радуется»* - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

3. *«Солнечная зарядка»* - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.

4. *«Солнышко поднимается»* - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. *«Солнышко высоко»* - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. *«Я – большое солнышко»* - И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

**Комплекс № 4**

*«Пробуждение солнышка»*

Вот как солнышко встает- *(Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)*

Выше, выше, выше *(Дети стоят, руки поднимают вверх.)*

К ночи солнышко зайдет- *(Дети присаживаются на корточки.)*

Ниже, ниже, ниже. *(Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)*

Хорошо, хорошо *(Дети встают, хлопают в ладоши.)*

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.

А под солнышком таким

Веселей живётся. *(Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)*

**Комплекс № 5**

*«Заинька»*

Заинька, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись. *(Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)*

Заинька, попляши,

Серенький, попляши. *(Дети выполняют пружинку.)*

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись. *(Наклоны туловища вперёд.)*

Заинька, походи,

Серенький, походи. *(Ходьба на месте.)*

Пошел зайка

По мосточку. *(Ходьба по ребристой дорожке.)*

Да по кочкам,

Да по кочкам. *(Прыжки по резиновым коврикам.)*

**Комплекс № 6**

*«Ветерок»*

1. *«Ветерок»* - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".

2. *«Полет ветерка»* - И. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. *«Ветерок гонит тучи»* - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.

4. *«Ветер дует над полями, над лесами и садами»* - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

**Комплекс № 7**

*«Лесные приключения»*

1. *«Медведь в берлоге»* - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. *«Зайчики – побегайчики»* - И. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. *«Зайчишки – трусишки»* - И. п.: тсидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – *«спрятались»*; вернуться в и. п.

4. *«Любопытные вороны»* - И. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать *«кар-р»*.

5. *«Белочки на веточках»* - И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. *«Благородные олени»* - И. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

**Комплекс № 8**

"Ежата"

1. "Ежата просыпаются" - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и. п.

2. "Ежата выполняют зарядку" - И. п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и. п.

3. "Ёжики отдыхают" - И. п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и. п.

4. "Ёжики резвятся" - И. п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и. п.

5. Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".

**Комплекс № 9**

*«Снежинка»*

1. *«Снежинки просыпаются»* - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. *«Снежинки-пушинки»* - И. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. *«Снежинки-балеринки»* - И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Наклоны туловища с вращением кистей.

4. *«Снегопад»* - И. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. *«Танец снежинок»* - И. п. то же. Кружение на месте на носках.

**Комплекс № 10**

"Птички"

1. "Птички проснулись" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".

2. Птички зовут друзей" - И. п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.

3. Птички клюют зёрнышки" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и. п.

4. "Птички веселятся" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

**Комплекс №11**

"Петушок"

1. "Петушок просыпается" - И. п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и. п.

2. "Петушок ищет зёрнышки" - И. п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.

3. "Петушок пьёт водичку" - И. п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.

4. "Петушок прыгает" - Прыжки на двух ногах.

**Комплекс №12**

*«Котёнок»*

1. "Котёнок просыпается" - И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и. п.

2. "Котёнок сердится" - И. п. - сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком *«ф-ф»*.

3. "Котёнок отдыхает" - И. п. - то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.

4. "Котёнок разыгрался" - И. п. - стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.

5. "Котёнок резвится" - Поскоки на месте.

**Комплекс №13**

*«Лесная прогулка»*

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

2. *«Встаём»* - И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.

3. *«Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки»* - И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.

4.*«Собираем ягоды»* - И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".

5. *«Береза»* И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

**Комплекс №14**

"Весёлая зарядка"

1. *«Потянулись»* - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. *«Паучок»* - И. п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. *«Колобок»* И. п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и. п.

4. *«Рыбка»* И. п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

**Комплекс №15**

“Забавные котята”

1. "Котята просыпаются” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.

2. "Потянули задние лапки” - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. "Ищем друга” - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.

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

5. "Котенок ласковый" - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

**Комплекс №16**

*«В гостях у солнышка»*

1. "Улыбаемся солнышку" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.

2. "Прячемся от солнышка" -И. п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.

3. "Загорают ножки" - И. п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

4. "Радуемся солнышку" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

**Комплекс №17**

*«Весёлые жуки»*

1. "Жуки потянулись" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.

2. "Проснулись глазки" - И. п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

3. "Проснулись ушки" - И. п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.

4. "Проснулись лапки" - И. п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.

5. "Жуки греются на солнышке" - И. п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и. п.

6. "Весёлые жуки" - И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

**Комплекс №18**

"Ладошки"

1. "Покажи ладошки" - И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и. п.

2. "Хлопни по ладошке" - И. п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

3. "Поиграем пальчиками" - И. п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.

4. "Достань ладошками до колен" - И. п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и. п.

5. "Дружные ладошки" - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки