

МАДОУ №161 «Ёлочка»

*Комплексы утренней
гимнастики
и гимнастики после сна*

№4



Воспитатель: Пусная Т.А.

2022-2023г.г.

Сентябрь

Утренняя гимнастика в старшей группе

Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному, на носках, руки на поясе; бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную; ходьба в колонне по одному.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Сентябрь

Комплекс №2

1. Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.

2. Упражнения с малым мячом

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо (влево), ударить мячом о пол; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 – присесть, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1–4 – с поворотом вправо (влево) прокатить мяч вокруг туловища (6 раз).

Игровое упражнение «Пингвины». Дети стоят по кругу, зажимают мяч между колен и по сигналу воспитателя прыгают на двух ногах, продвигаясь по кругу, как пингвины.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Октябрь
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с палкой

И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – палку вперед, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, палка на груди. 1 – присесть, палку вынести вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1–2 – поворот туловища вправо (влево), руки прямые, колени не сгибать; 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – сидя ноги врозь, палка на коленях. 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение (по 3 раза).

И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, поднять палку вперед; 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – вернуться в исходное положение. На счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке подняты над головой.

4. Речёвка

Октябрь
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки за голову, правую (левую) ногу назад на носок; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот вправо (влево), правую руку в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, руки вдоль туловища. 1–2 – сесть справа (слева) на бедро, руки вперед (рис. 24); вернуться в исходное положение (4–6 раз).

И. п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – поднять вперед-вверх прямые ноги – угол (рис. 25); 2 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая вперед, правая назад, прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет 1–8, затем пауза и снова прыжки (2–3 раза).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Ноябрь
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с обручем

И. п. – основная стойка, обруч вниз. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч на груди, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево), обруч вправо, руки прямые; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2. – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч внизу. 1 – обруч вверх; 2 – наклон вперед к правой (левой) ноге; 3 – выпрямиться, обруч вверх; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка около обруча, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой. Повторить 2–3 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Ноябрь
Комплекс № 2

1. Ходьба на носках, пятках, легкий бег.

2. Упражнения с флажками

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх, скрестить; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1–2 – присесть, флажки вперед; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка в упоре на коленях, флажки у плеч. 1 – поворот вправо (влево), флажок в сторону; 2 – исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной. 1 – флажки в стороны; 2 – наклониться вперед, скрестить флажки перед собой; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки внизу. На счет 1–8 прыжки на двух ногах, затем небольшая пауза; на счет 1–8 прыжки на правой (левой) ноге в чередовании с небольшой паузой.

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (5–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Декабрь
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с кубиком

И. п. – основная стойка, кубики в обеих руках внизу. 1 – кубики в стороны; 2 – кубики вверх, ударить ими один о другой; 3 – кубики в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики внизу. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, кубики у плеч. 1–2 – наклониться вперед, положить кубики на пол (подальше) (рис. 34); 3–4 – наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, кубики у плеч. 1 – присесть, кубики вперед; 2 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – лежа на спине, кубики в обеих прямых руках за головой. 1–2 – поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен (рис. 35); 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища перед кубиками, лежащими на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубиков в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (2–3 раза).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Декабрь
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони с опорой о пол. 1 – поднять вверх правую прямую ногу; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед. 1 – прогнуться, руки вперед-вверх; 2 – исходное положение (5–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Январь
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с кеглями

И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, кегли у груди. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола; 3 – выпрямиться, кегли в стороны; 4 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч. 1–2 – поворот вправо, коснуться пола у пятки правой ноги; 3–4 – выпрямиться, вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1–2 – присесть, кегли вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегли на полу. Прыжки на двух ногах, на правой и левой поочередно вокруг кеглей в обе стороны.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Январь
Комплекс № 2

1. Ходьба на носках, пятках, легкий бег.

2. Упражнения с малым мячом

И. п. – основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, переложить мяч в другую руку; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч от правой ноги к левой и обратно; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (4–5 раз).

И. п. – стойка на коленях, мяч в обеих руках. 1–2 – садясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же влево (4–6 раз).

И. п. – сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги, стараясь не уронить мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. 1–2 – поднять вперед прямые руки и правую ногу, коснуться ее мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Ударять мячом о пол правой рукой, ловить мяч двумя руками. Темп произвольный.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Февраль
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с флажками

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – шаг вправо, флажки в стороны; 2 – наклон вперед, скрестить флажки; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же влево (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки у плеч. 1–2 – присед, флажки вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – поднять правую ногу, коснуться палочками колена; 3 – опустить ногу, флажки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в исходное положение. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – правую ногу назад на носок, флажки вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Февраль
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3–4 – исходное положение (6 раз),

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо, руки вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. – стойка в упоре на коленях, опираясь на ладони о пол. 1–2 – выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед грудью. 1–2 – прогнуться, руки вынести вперед; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Март
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с палкой

И. п. – основная стойка, палка внизу. 1 – поднять палку на грудь; 2 – палку вверх; 3 – палку на грудь; 4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, палка внизу. 1 – палку вверх; 2 – наклон к правой ноге; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

И. п. – основная стойка, палка на плечах. 1–2 – присесть медленным движением, спину и голову держать прямо; 3–4 – исходное положение (5–7 раз).

И. п. – лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1 – прогнуться, палку вперед-вверх; 2 – вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, палка хватом сверху шире плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (2 раза).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Март
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с обручем

И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу назад на носок; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, обруч внизу. 1–2 – присесть, обруч вынести вперед; 3–4 вернуться в исходное положение (5–7 раз).

И. п. – основная стойка, обруч на груди, руки согнуты. 1 – обруч вверх; 2 – шаг вправо с наклоном вправо; 3 – приставить ногу, обруч вверх; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. – основная стойка, обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1–2 – опираясь на обод обруча обеими руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–8 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков. 1 – поворот туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стоя боком к обручу, руки произвольно. Прыжки вокруг обруча в обе стороны. Повторить 2–3 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Апрель
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.

И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Апрель
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с мячом

И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой. Броски мяча вверх (невысоко) в произвольном темпе.

И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих согнутых руках перед собой. Поворот туловища вправо, бросить мяч о пол, поймать его. То же с поворотом влево (по 3–4 раза в каждую сторону).

И. п. – стойка в упоре на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой на полу. Прокатить мяч вокруг себя вправо, помогая руками. То же выполнить влево (по 3 раза).

И. п. – лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой. 1–2 – поднять ноги вверх медленным движением, коснуться их мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой, руки прямые. 1–2 – повернуться на живот, мяч в обеих руках; 3–4 – повернуться обратно на спину, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, мяч внизу. 1–2 – правую ногу назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Май
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения с кубиком

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1–2 – поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, положить кубик у носка левой ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – наклониться, взять кубик в левую руку. То же левой рукой (4–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубик в правой руке. 1 – присесть, кубик вперед, переложить в левую руку; 2 – встать, кубик в левой руке (6–7 раз).

И. п. – стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 – поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – поворот вправо, взять кубик; 4 – вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево (по 3 раза).

И. п. – основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой. Выполняется на счет 1–8, повторить 2–3 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Май
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую ногу вперед; 2 – отпустить; 3 – поднять прямую левую ногу вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8, затем небольшая пауза; повторить прыжки. Темп выполнения умеренный.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Июнь
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища; 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

И. п. – стойка ноги слегка расставлены, руки за спиной. 1–2 – глубоко присесть, руки за голову, сводя локти вперед и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вправо (влево); 2 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки попеременно на правой – левой ноге (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Июнь
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – поднять руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (4–5 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. 1–2 – присесть, руки в стороны; 3–4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – поворот вправо (влево), руку отвести вправо; 2 – исходное положение (6 раз).

И. п. – ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1–8, затем пауза и повторить 1 раз.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Июль
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять прямую правую ногу вперед; 2 – отпустить; 3 – поднять прямую левую ногу вперед; 4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки попеременно на правой – левой ноге (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Июль
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе; 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе. Выполняется на счет 1–8 (или под музыкальное сопровождение).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Август
Утренняя гимнастика в старшей группе
Комплекс № 1

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, затем вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки в стороны, вернуться в исходное положение.

И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; встать, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение.

И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки в стороны, опуститься на всю ступню; опустить руки, вернуться в исходное положение.

И. п. – основная стойка, руки на поясе. Прыжки попеременно на правой – левой ноге (6–7 раз).

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

Август
Комплекс № 2

1. Ходьба в колонне по одному с выполнением заданий для рук и ног. Бег.

2. Упражнения без предметов

И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – руки к плечам; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – исходное положение (5–6 раз).

И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (5 раз).

И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – присесть, руки вынести вперед; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).

И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. На счет 1–8 прыжки на правой ноге, небольшая пауза и снова на счет 1–8 прыжки на левой ноге. Повторить 2 раза.

Упражнение на дыхание

3. Ходьба в колонне по одному.

4. Речёвка

*Комплексы
гимнастики
после сна
гр №4*

Картотека гимнастики после сна (старшая группа)

Сентябрь

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»

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

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.
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 под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. 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»

КОМПЛЕКС № 2

«САМОЛЕТ»

1. В кроватках

1. 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.

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

Правое крыло отвел,
Посмотрел.
Левое крыло отвел,
Поглядел.

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

Я мотор завожу
И внимательно гляжу.

2. 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.

3. 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

КОМПЛЕКС № 1

«СНЕГОВИК»

1. В кроватках

Раз и два, раз и два
Лепим мы снеговика
(имитируют лепку снежка)
Мы покатаем 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.

3. Дыхательное упражнение: « Сдуй снежинку».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья» КОМПЛЕКС №2

1. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
2. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекал со спины на живот, перекал с живота на спину.
3. «Лодочка». И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
4. «Шлагбаум». И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
5. «Божья коровка». И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

2. Возле кроваток

6. 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». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Декабрь.

КОМПЛЕКС №1

1. В кроватках

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
2. И.п.: лёжа 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.

2. Возле кроваток

5. «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, пережат 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»

КОМПЛЕКС №2

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 сверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти вперед (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.

КОМПЛЕКС №1.

I. В кроватках

1. Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы хлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

2. Разбудили нос,

Разбудили уши.

Разбудили рот

Разбудили глазки

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

II. Возле кроваток

3. 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. «Ладони». И.п. — встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

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

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 мгновение расслабляются.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

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».

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Февраль.

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»

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 упражнения «Попьем 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.

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 вверх, 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

5. «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.

6. «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.

7. «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.

8. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
9. «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

10. «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»

КОМПЛЕКС №2

«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

5. Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

6. Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

7. У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

8. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком
Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

9. А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

10. Раскрылись звездочки.

Полное расслабление, руки раскинуты

11. Поплаваем, как жучки - водомеры.

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

12. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

5. **Возле кроваток**

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

6. **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.

7. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

Апрель.

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)
4. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)
 5. Хорошо им отдыхать,
Задние хотят играть.
Тихо-тихо начинают,
Коготки все выпускают,
Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног
 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 хвостик у 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,
Вдохнули и гулять пошли.

Общее потягивание

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2.

«КОШЕЧКИ»

I. В кроватках

1. Кошечка проснулась,
Легко потянулась,
Легкое потягивание
2. Раскинула лапки, выпустила коготки
Расслабление, напрячь пальцы,
3. В комочек собралась,
Выпустила коготки,
Небольшое напряжение
4. И снова разлеглась.
Полное расслабление
5. Кошечка задними лапками
Легонько пошевелила,
Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,
6. Расслабила лапки.
Расслабиться
7. Кошечка замерла –

Услышала мышку,
Общее напряжение

8. И снова легла – вышла ошибка.

Общее расслабление

9. Кошечки, проверьте свои хвостики,

Поиграйте, кошечки, хвостиком.

Повороты головы в стороны, движения спины влево –
вправо

10. Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

Прогибание спины с продвижением вперед

11. 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.

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

2. Тик -так – идут часики –

Движения руками в стороны в медленном темне с постепенным ускорением

3. Остановились часики.

Расслабление рук

4. Тик -так – идут часики –

Движения в стороны головой

5. Остановились часики.

Общее расслабление

6. Тик-так – идут часики.

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

7. Остановились часики,

Общее расслабление

8. Тик-так – идут часики.

Движения животом (кто как может)

9. Остановились часики.

Общее расслабление

10. Отремнтируем часики: Чик-чик.

Движения руками (имитация)

11. 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»

КОМПЛЕКС №2.

«ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

I. В кроватках

1. Сегодня мы – воздушные шарики.

Надуваем шарики,
Вдох через нос

2. Надулись пальчики рук,

Медленное шевеление пальцами рук

3. Выпустили воздух.

Расслабление

4. Надулись ручки –

Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

5. Выпустили воздух.

Расслабление

6. Надулись пальчики ног –

Медленное шевеление пальцами ног

7. Выпустили воздух.

Расслабление

8. Надулись ножки –

Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

9. Выпустили воздух.

Расслабление

10. Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы.

Перекачивание на спине влево – вправо

Перекачивание на животе влево – вправо

12. Сильно-сильно надулись воздушные шарики –

Общее напряжение

13. Выпустили воздух.

Общее расслабление

14. Надулись немного шарики и покатались в группу

Дети встают

II. Дыхательное упражнение

15. «**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»).

Июнь.

КОМПЛЕКС №1.

«РЫБКА»

I. В кроватках

1. Спят рыбки

Пошевелили тихонько
Правым плавничком,
Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей
рукой

2. Левым плавничком.

Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей
рукой

3. Отдыхают плавнички.

Расслабление

4. Поиграем плавничком на спинке.

Лежа на животе, движения спиной влево – вправо

5. Поиграем хвостиком

(кончик хвоста, весь хвостик)

Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой
Общее поглаживание

6. Потянемся –

Потягивание

7. Проснулись рыбки.

Подъем

II. Возле кроваток

8. Рыбки резвятся. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. «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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2.

«ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»

I. В кроватках

1. Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками
вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

2. Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

3. На живот перевернемся,

Прогнемся.

Упражнение «Колечко»

4. А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Упражнение «Мостик»

5. Немножко поедем

На велосипеде. (Имитация движений велосипедиста)

6. Голову приподнимаем, (Приподнимают голову)

7. Лежать больные не желаем. (Встают)

II. Возле кроваток

8. Мячик. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. 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.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Июль

Комплекс № 1

Скучать зарядка не дает, Начинаем просыпаться, И зарядкой заниматься. Руки вверх, набрали воздух, Выпускаем на счет три, Тянем руки высоко, Дышим плавно и легко Ноги надо нам размять Раз, два, три, четыре, пять Мы как будто побежим, И ногами зашумим На бок резко повернулись, До колена дотянулись,	Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают. Спокойное, ровное дыхание. Носки ног от себя, к себе. Движение «велосипед». Лбом касаются колена. То же самое. Шагают около своих кроватей. Наклоны вперед – выпрямиться. Идут по оздоровительной дорожке.
---	--

На другой бочок – Еще делаем свободно и легко. Вот в кровати мы размялись, Тихо, друженько встаем, И свободною походкой Мы по спальенке пойдём, Руки спрятали за спину, Наклонились три-четыре Сели-встали, сели-встали, По дорожке побежали. На дорожке есть преграды, Будем брать мы баррикады. Ноги выше поднимай, Не спеши, не отставай. Руки, ноги и живот, Скучать зарядка не даёт.	
--	--

Дыхательные упражнения:

«**Воздушные шары**». Выполнять в ходьбе по площадке. 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»).

«**Поезд**». Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

Комплекс № 2

Гимнастика в постели.

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

Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«**Тигр на охоте**». Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

«Здравствуй солнышко». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

Август

Комплекс № 1

Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 2

Лето-босоножка

Лето, лето-босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить,	Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног.
---	--

<p>Три, четыре - не грустить – улыгнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плакучий Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки, Не боимся мы дождя, Разминаем ножки Дождь покапал и прошел, Солнце в целом свете – И взрослые и дети. Лето, лето-босоножка, Покажи домой дорожку.</p>	<p>Встают с кровати и произносятся звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,</p>
--	--

Дыхательное упражнение:

«Ушки». И. п.: о.с., смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед

собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!»
Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами