Комплекс гимнастики после сна

для детей 3 – 4 лет

СЕНТЯБРЬ

1 комплекс

### В кроватках

### 1. «Потягивание»

* + и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
	+ и.п. – выдох (4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

* + и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
	+ вернуться в и.п. (4-6 раз)

 3. «Велосипед»

* + и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

## II. Возле кроваток

#### **«Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**III. Дыхательное упражнение ««Дудочка».**

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках

(ду-ду-ду).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ОКТЯБРЬ**

2 комплекс

**I.** **В кроватках**

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

- Поворот головы вправо, влево.

- Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

- Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

## II. Возле кроваток

**«Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!*

*Веселее! Гоп, гоп!*

*Колокольчик, дон, дон!*

*Громче, громче, звон, звон!*

*Гоп, лошадка, гоп, гоп!*

*Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*

**III. Дыхательное упражнение «Дровосек».**

И.п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**НОЯБРЬ**

3 комплекс

* + 1. **В кроватках**

 1. «Колобок»

 (лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

 2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

 Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

 То же с левой ноги.

 То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

 (4 – 6 раз)

 3. «Кошечка»

 И.п. – на четвереньках

 «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

 «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

## II. Возле кроваток

### «Обезьянки»

*Рано утром на полянке*

*Так резвятся обезьянки:*

*Левой ножкой: топ, топ!*

*Правой ножкой: топ, топ!*

*Руки вверх, вверх, вверх!*

*Кто поднимет выше всех?*

*Руки вниз – и наклонились,*

*На пол руки положили,*

*А теперь на четвереньках*

*Погуляем хорошенько*

*А потом мы отдохнем,*

*Дружно все играть пойдём.*

**III. Дыхательное упражнение «Кач-кач».**

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ДЕКАБРЬ**

4 комплекс

## I. В кроватках

Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

## II. Возле кроваток

1. «Лисичка**»** - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

#### 2.«Мячики»- и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

#### 3.«Большие – маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

**III. Дыхательное упражнение «Одуванчик».**

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ДЕКАБРЬ**

4 комплекс (часть 2)

## I. В кроватках

Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

## II. Возле кроваток

 1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

2. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

3.«Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

**III. Дыхательное упражнение «Ворона».**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

##### ЯНВАРЬ

5 комплекс

## I. В кроватках

1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».

Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.

Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

## II. Возле кроваток

**«Кролик»**

*Скок – поскок, скок – поскок*

*Кролик прыгнул на пенёк.*

*В барабан он громко бьет,*

*На разминку всех зовёт.*

*Лапки вверх, лапки вниз,*

*На носочки подтянись.*

*Лапки ставим на бочок*

*На носочках скок, скок, скок.*

**III. Дыхательное упражнение «Часики».**

И.п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ФЕВРАЛЬ**

6 комплекс

## I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

## II. Возле кроваток

1.«Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

###### Вдруг упала шишка

*Прямо мишке в лоб*

###### Мишка рассердился и ногою топ

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

 2.«Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

**III. Дыхательное упражнение «Цветочек».**

И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**МАРТ**

7 комплекс

## I. В кроватках

 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

Выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

Постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5 – 6 раз)

## II. Возле кроваток

## «Ножки»

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке,*

*Шагали наши ножки. (ходьба)*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)*

*В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?*

*(детки встают) – Вот они.*

**III. Дыхательное упражнение ««Вертолет».**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом , не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом ; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

АПРЕЛЬ

8 комплекс

## I. В кроватках

 *Петушок у нас горластый*

 *По утрам кричит он «здравствуй»*

*На ногах его сапожки*

*На ушах висят сережки*

*На головке гребешок*

*Вот какой наш петушок.*

(движения, в соответствии с текстом)

## II. Возле кроваток

**Три веселых братца**

*Гуляли по двору*

*Три веселых братца*

*Затеяли игру*

*Делали головками: ник – ник – ник.*

*Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.*

*Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп*

*Топали ножками: топ – топ, топ.*

**III. Дыхательное упражнение «Шарик»**

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

МАЙ

9 комплекс

## I. В кроватках

 1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

 2. «Поймай комарика»

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой

вернуться в и.п. (4-6 раз)

 3. «Велосипед»

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

## II. Возле кроваток

 1. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

2.«Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

## III.Дыхательное упражнение «Дудочка»

## Сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п –ф – ф – ф» (4 раза)

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ИЮНЬ**

10 комплекс

## I. В кроватках

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.

 Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

 То же с левой ноги.

 То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.

(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

* 1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
	2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

## II. Возле кроваток

**«Зарядка»**

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать.*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскакать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку.*

*(движения в соответствии с текстом)*

**III. Дыхательное упражнение ««Вырасти большой».**

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

 Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раза).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**ИЮЛЬ**

11 комплекс

## I. В кроватках

1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.

(3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

(4 раза)

**3**. «Велосипед»

*Еду, еду*

*К бабе, к деду*

 *(2 раза)*

## II. Возле кроваток

**«Лягушки»**

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки*

*Утром рано умывались, полотенцем растирались.*

*Ножками топали, ручками хлопали,*

*Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.*

*Вот здоровья в чём секрет,*

*Всем друзьям физкульт – привет!*

**III. Дыхательное упражнение «Комарик»**

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

**АВГУСТ**

12 комплекс

## I. В кроватках

Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п. (5 – 6 раз)

## II. Возле кроваток

**«Яблоко»**

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

*Руки протяните,*

*Яблоко сорвите.*

*Стал ветер веточку качать*

*И трудно яблоко достать.*

*Подпрыгну, руки протяну,*

*И быстро яблоко сорву.*

*Вот так яблоко!*

*Оно соку сладкого полно.*

(Дети сопровождают текст движениями)

## III. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о.с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

**IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)