**Гимнастика после сна (комплекс № 1 - « Прогулка по морю»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 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. «Мячик». И.П.: о.с., прыжки на двух ногах  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 босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза.  повторить 3 раза в каждую сторону  повторить 3-4 раза  30 секунд.  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 2 - « Прогулка в лес»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.  3. «Вот нагнулась елочка, зеленые 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.  7. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза.  повторить 3 раза в каждую сторону  повторить 4 раза  .  повторить 4 раза  1-2 мин.. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 3 - « Неболейка»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  2. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.  3. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.  4. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).  5. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.  6. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть.  7. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена. На счёт 4.  8.И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.  9. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза.  повторить 4-5 раз.  повторить 4 раза  .  30секунд.  повторить 4-5 раз  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 4 - « Самолёт»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  2. И.П.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).   Пролетает самолет,   С ним собрался я в полет.  3. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.  Левое крыло отвел,   Поглядел.  4. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.   Я мотор завожу     И внимательно гляжу.  5. И.П.: о.с. встать на носочки и выполнять летательные движения.  Поднимаюсь ввысь,  Лечу.  Возвращаться не хочу.  6. И.П.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть  7. И.П.: о.с., быстро моргать глазами.  8. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 3-4 раза  .  повторить 4 раза  повторить 4-5 раз..  30секунд  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 5 - «Заинька-зайчишка»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.  2. «Заинька, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль  серенький, потянись» туловища. Приподнятьсяна носки, руки через стороны вверх.  3. «Заинька, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе.  серенький, повернись» Повороты туловища  вправо-влево, затем в и. п.  4. «Заинька, попляши, И. п.: то же. Мягкая  серенький, попляши» пружинка.  5. «Заинька, поклонись, И. п.: то же. Наклоны  серенький, поклонись» туловища вперед.  6. «Заинька, походи, И. п.: то же. Ходьба на  серенький, походи» месте.  7. «Пошел зайка Ходьба по ребристой  8. «Да по кочкам, Ходьба по резиновым  коврикам.. | повторить 4 раза  повторить 4 раза  повторить 4 раза  .  повторить 3-4 раза  .  повторить 4 раза  1-2 мин. |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание  2. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».  3. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.  4. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.  5. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.  6. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.  7. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 4 раза  повторить 4 раза  .  повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 4 раза  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 6 - «Ветерок»)**

**Гимнастика после сна (комплекс № 7 - «Пробуждение солнышка»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание  2. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.  3. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху руки разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и.п.  4. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.  5. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.  6. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.  7. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.  8. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону  9. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 5-6 раз  Повторить 3-4 раза  Повторить по 3 раза в каждую сторону  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 8 - «Уголёк»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание  2 . И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.  3. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.  4. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.  5. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.  6. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.  7. Ходьба на месте по массажным коврикам (из пуговиц) | повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 4 раза  1-2 мин. |

**Гимнастика после сна (комплекс № 9 - «Весёлые жуки»)**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения** | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание  2. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.  3. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок. Вернуться в и.п.  4. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды. Вернуться в и.п.  5. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.  6.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.  7. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.  8. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 3-4 раза  повторить 3-4 раза  .  повторить 4 раза  повторить 3-4 раза  1-2 мин. |