**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 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3 раза в каждую сторонуповторить 3-4 раза30 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 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3 раза в каждую сторонуповторить 4 раза.повторить 4 раза1-2 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 разаповторить 4 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 4-5 раз.повторить 4 раза.30секунд.повторить 4-5 раз1-2 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 разаповторить 4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3-4 раза.повторить 4 разаповторить 4-5 раз..30секунд1-2 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 вдольсеренький, потянись» туловища. Приподнятьсяна носки, руки через стороны вверх.3. «Заинька, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе.серенький, повернись» Повороты туловищавправо-влево, затем в и. п.4. «Заинька, попляши, И. п.: то же. Мягкаясеренький, попляши» пружинка.5. «Заинька, поклонись, И. п.: то же. Наклонысеренький, поклонись» туловища вперед.6. «Заинька, походи, И. п.: то же. Ходьба насеренький, походи» месте.7. «Пошел зайка Ходьба по ребристой8. «Да по кочкам, Ходьба по резиновымковрикам.. | повторить 4 разаповторить 4 разаповторить 4 раза.повторить 3-4 раза.повторить 4 раза1-2 мин. |

**Февраль**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения**  | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание2. «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 разаповторить 4 разаповторить 4 раза.повторить 4 разаповторить 3-4 раза.повторить 4 раза1-2 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, потягивание2. «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 сторону9. Ходьба босиком по дорожкам здоровья и  массажным коврикам | повторить 4 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 5-6 разПовторить 3-4 разаПовторить по 3 раза в каждую сторону1-2 мин. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения**  | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание2 . 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 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 4 раза1-2 мин. |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнения**  | **Дозировка** |
| 1. «Потягушки». И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание2. 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 разаповторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 3-4 разаповторить 3-4 раза.повторить 4 разаповторить 3-4 раза1-2 мин.  |