

**КАРТОТЕКА**  
**«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ**  
**ДНЕВНОГО СНА»**  
**(старший дошкольный возраст)**

**Мизинова Наталья Анатольевна**

**воспитатель**

## **КАРТОТЕКА**

### **«ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА»**

**(старший дошкольный возраст)**

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастики желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

увеличить тонус нервной системы;

усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

## 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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Сентябрь

### Комплекс № 2

#### В кровати

1. «Пот ягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом жила ель спит лесной» (орех).

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

#### Возле кроваток

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки».

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, лист она зелена, тонкий ствол, белый сарафан» (береза).

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

#### 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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Октябрь

### Комплекс № 3

#### В кроватках

*Кт о спит в пост ели сладко?*

*Давно пора вст ават ь.*

*Спешит е на зарядку,*

*Мы вас не будем ж дат ь!*

*Носом глубоко дышит е,*

*Спинки ровненько держ ит е.*

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 ви.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.

#### Возле кроваток

##### *7.«Хлопушка».*

И.п.,-стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

#### Дыхательное упражнение

##### *8.«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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Октябрь

### Комплекс № 4

#### 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 от вел,  
Посмотрел.  
Левое крыло от вел,  
Поглядел.*

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

*Я мот ор завожу  
И внимательнo гляжу.*

#### Возле кроваток

4.И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу.  
Возвращат ься не хочу.*

5.И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).

6.И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

#### Дыхательное упражнение

7.«Регулировщик».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук судлиненным выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Ноябрь

### Комплекс № 5

#### В кроватках

Раз и два, раз и два  
Лепим мы снеговика  
Мы покатаем снежный ком  
Кувырком, кувырком.  
Мы его слепили ловко,  
Вместо носа есть морковка.  
Вместо глазок - угольки,  
Ручки – веточки нашли.  
А на голову – ведро.  
Посмотри вот оно!

*Имитируют лепку снежков  
Поочередно проводят по шее  
справа и слева  
Проводят пальцами по щекам  
сверху вниз  
Растирают указ.пальцами крылья  
носа  
Прикладывают ладони ко лбу  
«козырьком» и растирают  
Трут ладонями друг о друга  
Указ. И средними пальцами  
растирают точки перед ушами и  
за ними  
Кладут обе ладони на макушку и  
покачивают головой.*

#### Возле кроваток

Сидя на стульчиках

2.«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.

3.«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.

#### Дыхательное упражнение

«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).

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Ноябрь

### Комплекс № 6

#### 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, перекаат со спины на живот, перекаат 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.

#### 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 ладонку, 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!»

#### Дыхательное упражнение

7.«Ветер шумит в трубе».

*Я ветер сильный, я лечу, лечу, куда хочу:*

*Хочу налево повшищу, хочу подуть направо,*

*Могу подуть вверх – в облака, а пока – я тучи разгоню.*

Руки опущены, ноги слегка расставлены, вдох через нос.

Повернуть голову налево, сделать губы трубочкой и дуть.

Голова прямо – вдох, голова направо – выдох, губы

трубочкой.Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Декабрь

### Комплекс № 7

#### В кровати

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.

#### 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.

#### Дыхательные упражнения «Мы строим дом»

6.«Поднимаем кирпичи». И.п. - ноги врозь, руки опущены, пальцы расставлены. 1 - вдох; 2 - выдох - наклониться вперед, пальцы сжать в кулак («Ух!»); 3 - вдох; 4 - вернуться в и.п.

7.«Кладем раствор». И.п. — ноги врозь, руки на поясе, локти назад, 1 - вдох; 2 - выдох — поворот туловища вправо (влево), мах правой (левой) рукой в сторону, назад, вперед («Раз!»); 3 - вернуться в и.п.

8.«Белим потолок». И.п. - ноги врозь, руки опущены. 1 -вдох - поднять правую руку вверх-назад; 2 - выдох - опустить правую руку; 3 - вдох - поднять левую руку вверх-назад; 4 - выдох - опустить левую руку.

9.«Наклеиваем обои». И.п. - основная стойка, руки согнуты в локтях на уровне пояса. 1 - вдох; 2 -выдох - подняться на носки, прямые руки вверх; 3 - вдох; 4 - выдох - вернуться в И.п.

10.«Красим пол». И.п. - стоя на коленях, руки согнуты в локтях, кисть к кулак. 1 — вдох; 2 — выдох - слегка наклониться вперед, руки вытянуть вперед, пальцы врозь («Жик!»); 3 -вдох; 4 - выдох - вернуться в И.п

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Декабрь

### Комплекс № 8

#### 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 вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (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.

#### 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.

#### Дыхательное упражнение

#### 7. «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».

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Январь

### Комплекс № 9

#### В кровати

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

#### Возле кроваток

7. «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». Повторить четыре-шесть раз.

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

#### 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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Январь

### Комплекс № 10

#### В кровати

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*

#### 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»*

Дыхательное упражнение

11. «Пчелка».

*Пчелка гуди. С поля лети - 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».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Февраль

### Комплекс № 11

#### 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.*

#### 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.*

#### 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».

Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Февраль

### Комплекс № 12

#### 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 «*Попьём чаю*». И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай, носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

#### 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)!

#### 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).

*Ходьба по дорожке «Здоровья»*

## Март

### Комплекс № 13

#### В кровати

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 вверху, 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.

#### 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-браз.
- 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-браз.
- 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-бр.
- 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.

#### 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-браз.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Март

### Комплекс № 14

#### В кроватках

1. *Осьминожка тянет ножки*, (Полное расслабление)

*Осьминожка поджала ножки* (Небольшое напряжение)

*Раскрылась осьминожка* (Полное расслабление)

*А теперь мы – рыбки* (Поиграем плавничками),

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

*Проверим чешуйки*, (Круговые движения плечами)

*Расправим плавнички* (Провести руками вдоль тела)

*У рыбки хвостик играет* (Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание).

*Расправим верхний плавничок*,

*Поиграем плавничком*

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

*А теперь мы – звездочки* (Лежа на спине),

*Раскрылись звездочки* (Полное расслабление, руки раскинуты)

*Поплаваем, как жучки – водомеры* (Поелозить по кровати на животе вперед и назад)

*Потянулись, встряхнулись*,

*Вот и проснулось морское царство.*

#### Возле кроваток

2. *«Морской конек».*

И.п.: о.с. прыжки подскоками.

#### Дыхательное упражнение

3. *«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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Апрель

### Комплекс № 15

#### В кроватках

*Спит лисичка, детки спят,*

*Хвостики у всех лежат...* (Полное расслабление)

*Лисья семья проснулась,*

*Заиграла детвора:*

*Коготки повыпускали*(Небольшое напряжение пальцев, расслабление ),

*Лапками помахали,*

*Вот передние играют* (Медленные взмахи руками)

*Все, устали, отдыхают* (Полное расслабление).

*Хорошо им отдыхать,*

*Задние хотят играть.*

*Тихо-тихо начинают,*

*Коготки все выпускают* (Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног ).

*Плавно, медленно, легонько*

*Лапки кверху поднимают* (Спокойное поднимание ног).

*Лапы кверху поднимают, лапами пинают –*

*Вот как задние играют* (Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами).

*Все, устали, отдыхают* (Полное расслабление)

*Надоело хвосту лежать,*

*Надо с ним нам поиграть:*

*На локти и колени встали,*

*Хвостом дружно помахали* (На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо).

*Головушкой покачали* (Кивки головой вперед)

*Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора* (Прогибание спины, имитация лакания молока).

*Легли лисята на живот,*

*Откинули лапки.*

*Легко лисятам, хорошо,*

*Отдыхают цап-царапки* (Полное расслабление на животе).

*Лисята шерсткой потрясли,*

*Вздохнули и гулять пошли* (Общее потягивание ).

*Ходьба по дорожке «Здоровья»*

## Апрель

### Комплекс № 15

#### В кроватках

*Кошечка проснулась,*

*Легко потянулась, (Легкое потягивание)*

*Раскинула лапки, выпустила коготки (Расслабление, напрячь пальцы),*

*В комочек собралась,*

*Выпустила коготки (Небольшое напряжение),*

*И снова разлеглась (Полное расслабление).*

*Кошечка задними лапками*

*Легонько пошевелила (Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься),*

*Расслабила лапки (Расслабиться)*

*Кошечка замерла –*

*Услышала мышку (Общее напряжение),*

*И снова легла – вышла ошибка (Общее расслабление),*

*Кошечки, проверьте свои хвостики,*

*Поиграйте, кошечки, хвостиком (Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо).*

*Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно (Прогибание спины с продвижением вперед).*

*Кошечка потянулась,*

*Кошечка встряхнулась и пошла играть (Общее потягивание).*

#### Дыхательное упражнение

*«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.

*Ходьба по дорожке «Здоровья»*

## Май

### Комплекс № 17

#### В кроватках

1. Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем 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)).

#### 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).

#### Дыхательное упражнение

4. «Насос»

И.п. 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.

#### Ходьба по дорожке «Здоровья»

## Май

### Комплекс № 18

#### В кроватках

*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).

*Выпрямляются ножки,*

*Поплясали немножко* (Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати).

*На живот перевернемся,*

*Прогнемся* (Упражнение «Колечко»)

*А потом на спину снова, вот уж мостики  
готовы*(Упражнение «Мостик»).

*Немножко поедем*

*На велосипеде* (Имитация движений велосипедиста).

*Голову приподнимаем* (Приподнимают голову).

*Лежать больные не желаем* (Встают).

#### Возле кроваток

*«Мячик».*

И.п.: о.с. прыжки на двух ногах.

#### Дыхательное упражнение

*«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.

*Ходьба по дорожке «Здоровья».*