**Комплексы гимнастики после сна для детей старшего возраста.**

***Сентябрь***

**Дружные ребята**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы, все дружненько проснулись  Улыбнулись, потянулись, | (Движения соответствующие тексту) |
| Подышали ловко | (Дышат носом) |
| Погудели громко | (у-у-у-у-у) |
| Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. | (Энергичные движения плечами вверх-вниз). |
| 1,2,3,4–шевелим ногами | (Стопы на себя, от себя) |
| 1,2,3,4 – хлопаем руками | (Хлопки руками) |
| Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 | (Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет) |
| Наклонились 3,4 | (Наклониться вперед касаясь ног руками) |
| И педали покрутили | (Велосипед) |
| На животик повернуться,  Спинку сильно изогнуть.  Прогибаемся сильней,  Чтобы были здоровей | (Лодочка) |
| Мы становимся все выше,  Достаем руками крышу | (Лежа на животе, руки вперед, потянуться) |
| На два счета поднялись 1,2  3,4 – руки вниз | (Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам) |

***Октябрь***

**Листочки**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы листики осенние,  На ветках мы сидим.  Лежат в кроватях  Дунул ветер – дуют, полетели | махи руками |
| Мы летели, мы летели  И на землю тихо сели | (встают с кроватей и приседают на корточки) |
| Ветер снова набежал  И листочки все поднял | (встают) |
| Закружились, полетели,  И на землю тихо сели | (движения по тексту) |
| Ветерок с листвой играл  По дорожке их погнал | (бегут по ребристой дорожке) |
| После мокренькой дорожки,  Стали влажными листочки.  Мы их высушим сначала.  Чтоб шелестели и шуршали | (растирают свое тело руками) |
| Выросли деревья в поле,  Хорошо расти на воле! | (руки вверх -качаются) |
| Каждое старается,  К небу, к солнцу тянется | (потянулись на носочках вверх) |
| Вот подул веселый ветер,  Раскидал он всю листву | (круговые движения руками вверху) |
| Даже толстые стволы,  Наклонились до земли | (наклоны вперед, касаясь руками пола) |
| Вправо, влево, взад, вперед,  Так деревья ветер гнет | (по тексту) |
| Он их вертит, он их крутит,  Ну, когда же отдых будет? | (идут на стульчики одеваться) |

***Ноябрь***

**Вместе по лесу идем**

|  |  |
| --- | --- |
| Вверх рука и вниз рука.  Потянули их слегка.  Быстро поменяли руки!  Нам сегодня не до скуки. | (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки) |
| Мы готовимся к походу  Разминаем свои ноги | (Движение «велосипед») |
| Вместе по лесу идем,  Не спешим, не отстаем.  Вот выходим мы на луг  Тысяча цветов вокруг! | (Встают с кроватей, ходьба на месте) |
| Вот ромашка, василек,  Медуница, кашка, клевер.  Расстилается ковер  И направо и налево. | (Наклоны, имитируют срывание цветов) |
| Видишь, бабочка летает,  на лугу цветы считает. | (Имитируют полет бабочки) |
| - Раз, два, три, четыре, пять,  Их считать - не сосчитать! | (Указательным пальцем ведут счет) |
| За день, за два и за месяц…  Шесть, семь, восемь, девять, десять. | (Хлопки в ладоши) |
| Даже мудрая пчела  Сосчитать бы не смогла! | (Машут руками-крылышками) |
| К небу ручки потянули,  Позвоночник растянули. | (Потягивание, руки вверх) |
| По дорожке босиком  Будем мы бежать домой. | (Идут по массажной дорожке) |
| Долго по лесу гуляли  И немножко мы устали. | (Идут по коррегирующей дорожке) |
| Отдохнем и снова в путь  Важные дела нас ждут. | (Садятся на стульчики и одеваются) |

***Декабрь***

**Мы готовы для похода**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы готовы для похода,  Поднимаем выше ноги. | Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги |
| Птицы учатся летать,  Плавно крыльями махать. | Руки к плечам, машут «крыльями» |
| Сделали глубокий вдох,  Отправляемся в поход. | Глубокий вдох, выдох |
| Полетели, полетели  И на землю тихо сели. | Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки |
| Взвились мы под облака  И земля нам не видна | Встали, машут руками «крыльями» |
| Сделали наклон вперед,  Кто носочки достает? | Выполняют наклоны с касанием носочков ног |
| Руки ставим перед грудью.  Развивать их резко будем. |  |
| С поворотом раз, два, три,  Не бездельничай, смотри!  Рывки руками перед грудью  Приседаем – раз, два, раз,  Ножки разомнем сейчас.  Сели- встали, сели – встали. | Движения в соответствии с текстом |
| Мы готовы для похода  На ходьбу мы перейдем,  Ножки наши разомнем.  Идут по солевой дорожке  Мы активно отдыхаем,-  То встаем, то приседаем-  Раз, два, три, четыре, пять,  Вот как надо отдыхать. | Приседания |
| Головой теперь покрутим-  Лучше мозг работать будет.  Круговые вращения головой  Крутим туловищем бодро-  Это тоже славный отдых. | Круговые движения туловищем |
| Мы в походе устали что-то,  Приземлимся на болото | (Садятся на стульчики и одеваются). |

***Январь***

**Снежинки**

|  |  |
| --- | --- |
| Светло – пушистая  Снежинка белая,  Какая чистая,  Какая смелая | Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.  Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:  У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. |
| Дорогой дальнею  Легко проносится  Не в ввысь лазурную  На землю просится. | Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе. |
| Но вот кончается  Дорога дальняя  Земли касается  Звезда хрустальная. | Вата остается у детей на ладони. |
| Своей прохладою  Нас охладит она  Волшебной силою  Поднимет дух с утра. | Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. |
| Снежинка белая  Лежит, качается  Один лишь ветер с ней  Смог позабавиться. | Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. |
| Нам не понять судьбы  Звезды – красавицы,  А вот играть нам с ней  Уж очень нравится. | Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». |
| Возьмем мы бережно  Свою снежиночку,  Положим все ее  В свою корзиночку. | Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. |
| Пора идти нам всем  Дорогой долгою,  Чтобы попасть опять  В страну холодную. | Дети идут по корригирующей дорожке к стульчикам. |

***Февраль***

**Великан и мышь**

|  |  |
| --- | --- |
| Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!  Жил великан один когда-то.  Во сне вздохнул он, что есть сил  Глубокий вдох всей грудью  И мышь - живую - проглотил! | Глотательные движения |
| Бедняга прибежал к врачу:  - Я мышку съел! Я не шучу! | Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед» |
| Был врач умнейший человек, | Поглаживание висков указательным пальцем |
| Он строго глянул из–под век; | Мимика «строгий взгляд» |
| - Откройте рот, скажите «А» | Тянут звук а-а-а-а-а |
| Теперь ощупаем бока | Щупают себя за бока |
| Живот легонечко погладим | Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу |
| Согнем колени и расслабим | Сгибают и разгибают ноги в коленях |
| Но с мышкой видимо не сладим.  Вставайте! Что же вы сидите!  Идите кошку пригласите. | Дети встают и идут к ребристой дорожке |
| Но кошка хитрая была  И великана обняла | Обхватывают себя руками (обнимают) |
| Прошлись по кривенькой дорожке, | Идут по корригирующей дорожке |
| Перешагнули через кочки | Перешагивают через предметы |
| Присели. Встали. Убежали | Движения в соответствии с текстом |
| Но мышка не глупее кошки  Под кочку спряталась тайком | Присели |
| Они ее везде искали  Но так найти и не смогли. | Идут одеваться к стульчикам. |

***Март***

**Чтоб совсем проснуться**

|  |  |
| --- | --- |
| Тик-так, тик-так-  Все часы идут вот так:  Тик-так, тик-так. | Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу |
| Смотри скорей, который час?  Часы велят вставать сейчас | Руку ко лбу, «смотрят время» |
| Чтоб совсем проснуться,  Нужно потянуться. | Руки вверх-потягивание |
| Носом вдох, а выдох ртом | Вдох - поднять грудную клетку, выдох -опустить |
| Дышим глубже животом | На вдох поднимают живот, на выдох –опускают |
| Чтобы сильным стать и ловким  Приступаем к тренировке. | Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. |
| Потянули мы носочки,  По коленям три хлопочка | Движения по тексту |
| Распрямились, потянулись | Руки вверх – потягивание |
| А теперь на пол вернулись | Встают около кроватей |
| Спину тоже разминаем,  Взад-вперед ее сгибаем | Руки на пояс, наклоны вперед-назад |
| Поворот за поворотом  Переходим на дорожку | Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по корригирующей дорожке |
| Выполняем упражненья  Для разминки и веселья. | Упражнения с предметами предложенные воспитателем |
| А потом шаги на месте  Выполняем не спеша | Ходьба на месте |
| Ноги выше поднимаем  И как цапля, опускаем | Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене |
| Чтоб поймать еду в водице  Надо цапле наклониться | Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот |
| Окончательно проснулись  И друг другу – улыбнулись! |  |

***Апрель***

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Мишка вылез из берлоги,  Огляделся на пороге | Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево |
| Потянулся он со сна  К нам опять пришла весна | Руки вверх – потянулись |
| Чтоб скорей набраться сил,  Он ногами покрутил | Движение «велосипед» |
| Почесал медведь за ухом,  Имитируют движение медведя  Повилял слегка хвостом | По тексту  Наклонился взад-вперед,  Наклоны из положения лежа |
| И ногами еле-еле  Он выходит за порог. | Встают с кроватей |
| По лесу медведь идет  Это мишка ищет мед. | Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево |
| Он голодный, невеселый,  Разговор ведет с весною: | Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат |
| «Подскажи-ка мне, весна,  Где бы меду взять сполна? | Идут по корригирующей дорожке |
| Вижу пенья, корешки,  Нет ни меда, ни травы…» | Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед» |
| Замахал медведь руками,  Словно тучи разгоняя.  Гонит взад их и вперед,  Ну, а меда не найдет | Вращение прямыми руками взад, вперед |
| Приседал он ниже, глубже,  Отыскал пчелиный рой | Присели, встали |
| Но пчелиная семья  Прочь медведя прогнала | Разбегаются, идут умываться. |

***Май***

**Зеленые стихи**

|  |  |
| --- | --- |
| Зеленеют все опушки,  Зеленеет пруд | Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны |
| И зеленые лягушки  Песенки поют | Ква-ква-ква-ква |
| Елка-сноп зеленых свечек | Руками изображают елку |
| Мох-зеленый пол | Руками изображают поверхность пола |
| И зелененький кузнечик  Песенку завел… | Изображают игру на скрипке |
| Над зеленой крышей дома | Сомкнули руки над головой «крыша» |
| Спит зеленый дуб | Закрыли глаза, «спят» |
| Два зелененькие гнома  Сели между труб | Сели в кровати |
| И сорвав зеленый листик | Имитируют срывание листьев |
| Шепчет младший гном: | Дети произносят слова текста шепотом |
| «Видишь? Рыженький лисенок  Ходит под окном.  Отчего он не зеленый?  Май теперь ведь… Май!» | Эту строчку говорят вслух |
| Старший гном зевает сонно: | Дети зевают, издавая звук а-а-а-а |
| «Цыц! Не приставай» | Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу |
| По зелененькой дорожке  Ходим босиком | Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания |
| И зеленые листочки  Мы домой несем | Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими |

***Июнь***

**Лесная прогулка**

|  |  |
| --- | --- |
| Для начала мы с тобой  Повращаем головой | Лежа в кровати повороты головой влево, вправо |
| Поднимаем руки вверх,  Плавно опускаем вниз.  Снова тянем их наверх  И опускаем дружно вниз | По тексту |
| Надо плечи нам размять,  Раз-два-три-четыре-пять | Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи |
| А теперь мы дружно все  За грибами в лес пошли | Встают около кроватей |
| Приседали, приседали,  Белый гриб в траве нашли | Приседания, руки на поясе |
| На пеньке растут опята,  Наклонитесь к ним, ребята,  Наклоняйся, раз, два, три,  Их в лукошко набери! | Наклоны вперед |
| Вон на дереве орех.  Кто подпрыгнет выше всех? | Руки на поясе, прыжки на месте |
| Если хочешь дотянуться,  Надо в спинке бы прогнуться | Руки на поясе, прогибаемся назад |
| За дровами мы идем  И пилу с собой несем | Выходят из спальни и идут по дорожке |
| Вместе пилим мы бревно  Очень толстое оно.  Чтобы печку протопить  Много надо напилить. | Изображают движение «пильщиков» |
| Чтоб дрова полезли в печку.  Их разрубим на дощечки. | Дети «колют дрова» |
| А теперь их соберем  И в сарайчик отнесем | Наклонились, «собирают» |
| После тяжкого труда  Надо отдохнуть всегда. | Вытирают пот рукой со лба |
| Мы к лесной лужайке вышли,  Поднимаем ноги выше. | Идут с высоким подниманием колен |
| Через кустики и кочки,  Через ветви и пенечки. | Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу |
| Все так весело шагали-  Не споткнулись, не упали  От прогулки раскраснелись  Молочка попить уселись. |  |

***Июль***

**Скучать зарядка не дает**

|  |  |
| --- | --- |
| Начинаем просыпаться  И зарядкой заниматься.  Руки вверх, набрали воздух,  Выпускаем на счет три | Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают |
| Тянем руки высоко  Дышим плавно и легко | Спокойное, ровное дыхание |
| Ноги надо нам размять  Раз, два, три, четыре, пять | Носки ног от себя, к себе |
| Мы как будто побежим  И ногами зашумим | Движение «велосипед» |
| На бок резко повернулись,  До колена дотянулись | Лбом касаются колена |
| На другой бочок –  Еще делаем свободно и легко. | То же самое |
| Вот в кровати мы размялись,  Тихо, дружненько встаем  И свободною походкой  Мы по спаленке пойдем | Шагают около своих кроватей |
| Руки спрятали за спину,  Наклонились три-четыре | Наклоны вперед - выпрямиться |
| Сели-встали, сели-встали  По дорожке побежали.  На дорожке есть преграды  Будем брать мы баррикады | Идут по корригирующей дорожке |
| Ноги выше поднимай  Не спеши, не отставай | Надевают массажные варежки |
| Друг за другом мы идем  И спокойно тело трем  Руки, ноги и живот,  Скучать зарядка не дает. | Растирают тело массажной варежкой |

***Август***

**Лето-босоножка**

|  |  |
| --- | --- |
| Лето, лето- босоножка,  Покажите мне ладошки | Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими |
| Опускаем их легко. | Руки вдоль туловища |
| Поднимаем ноги высоко  Раз- поднять, два- опустить, | Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати |
| Три, четыре - не грустить | – улыбнулись |
| Мы за лето повзрослели:  Подросли и загорели | Поглаживают себя по животу  Перевернулись на живот |
| Плавали в реке, на море,  И играли на просторе:  В «Кошки-мышки», «Чехарду»  И в любимую игру | Плавательные движения руками и ногами в кровати  Сели в кроватях |
| В лес ходили и в поход,  Замечали дня «заход» | Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног |
| За цветами наблюдали  И как пчелы все жужжали: | Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж |
| На лугу, среди цветов,  Делали разминку  Кашка, мак и василек  Наклоняли спинку | Руки на поясе, наклоны вперед |
| Свежий ветерок подул,  Набежали тучи | Дуют, изображая ветер |
| И неведомо зачем  Хлынул дождь плакучий | Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя |
| Кап-кап, кап-кап,  Мокрые дорожки,  Не боимся мы дождя,  Разминаем ножки | Идут по корригирующей дорожке с препятствиями |
| Дождь покапал и прошел,  Солнце в целом свете –  Дождю «спасибо» говорят,  И взрослые и дети.  Лето, лето-босоножка,  Покажи домой дорожку. | Переходят к гигиеническим процедурам. |