**Комплекс гимнастики – пробудки после сна.**

**Комплекс № 1**

**Сентябрь, январь, май.**

**I. Разминка в постели:**

1. «Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».

Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох.

Вернуться в и. п. - выдох. (3 – 4 раза)

3. «Разбудим ручки».

И. п. - лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево. (10 сек.)

4. «Постучим по коленочкам».

И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки.

Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук».

Вернуться в и. п. (3 – 4 раза)

5. «Весёлая зарядка»

И. п. - сидя на кровати, стопы на полу.

Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. (4 раза)

**II. Подвижные игры (в группе).**

1. «Мы топаем ногами». (3 раза)

Дети встают в круг, руки на поясе.

Педагог говорит:

«Мы топаем ногами, качаем головой

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем

Мы руки подаем и бегом». Дети выполняют движения согласно тексту.

2. «Зайка беленький сидит» (3 раза)

3. «Найди, что спрятано» (3 раза)

**III. Закаливающие процедуры:**

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

2. Обширное умывание:

\* Намочить обе ладошки и умыть лицо.

\* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться.

**Комплекс № 2**

**Октябрь, февраль**

**I. Разминка в постели:**

1.«Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2.«Потягушки».

И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».

Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох.

Вернуться в и. п. - выдох. (4 раза)

3.«Весёлая зарядка»

И. п. - сидя на кровати, стопы на полу.

Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п. (5 раз)

**II. Дыхательные упражнения.**

1. «Подыши одной ноздрёй».

И. п. - стоя, ноги вместе.

Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю.

Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй.

Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю.

Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй. (10 сек. каждой ноздрёй)

2. «Большие и маленькие».

И. п. - основная стойка. Подняться на носки,

руки вверх - вдох («Какие большие»).

Присесть со звуком «у-х-х» («Какие маленькие»). (3-4 раза)

3. «Часы».

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Со звуком «тик» наклон в левую сторону.

Со звуком «так» вернуться в и. п. То же в левую сторону. (3 раза в каждую сторону)

4. «Гуси».

И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох.

Наклониться вперёд и вытягивая шею произнести «ш-ш-ш». (4 раза)

5. «Паровоз».

Ходьба по группе, имитируя согнутыми руками

движения колёс паровоза, и произносить «чух - чух». (30 сек.)

**III. Закаливающие процедуры:**

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и

массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м (две в стирке).

2. Обширное умывание:

\* Намочить обе ладошки и умыть лицо.

\* Намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой

руки, сказать «раз»: то же проделать правой рукой, сказать «два».

\* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.

**Комплекс № 3**

**Ноябрь, март**

**1. Разминка в постели:**

1.«Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2.«Потягушки».

И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок».

Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох.

Вернуться в и. п. - выдох. (4 раза)

3.«Посмотри на дружочка».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо.

Повернуть голову вправо, вернуться в и. п. То же влево. (2 раза в каждую сторону)

4.«Сильные ножки».

И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади.

Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п.

То же левой ногой. (2-3 раза каждой ногой)

**II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в групповой комнате) .**

1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой. (10 м.)

2. И. п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить. (4 раза)

3. И. п. - то же. Поднять пятки стоп и опустить. (4 раза)

4. И. п. - сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.)

Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой. (8 раз каждой стопой)

5. И. п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов

(шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание. (4 раза каждой ногой)

**III. Закаливающие процедуры:**

1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке).

2. Обширное умывание:

\*Намочить обе ладошки и умыть лицо.

\*Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.

**Комплекс № 4**

**Декабрь, апрель**

**I.Разминка в постели:**

1. «Разбудим глазки».

И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища.

Поморгать глазками, открывая и закрывая их. (10 сек.)

2. «Потягушки».

И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони

в «замок». Поднять руки вверх за голову,

потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. – выдох. (3-4 раза)

3. «Постучим по коленочкам».

И. п. - сидя, ноги вместе, руки сжаты в кулачки.

Наклон вперёд, кулачками стучать по коленочкам произнося «тук-тук- тук».

Вернуться в и. п. (3-4 раза каждой ногой)

**II. Комплекс музыкально – ритмических**  **упражнений (в групповой комнате) .**

**«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского**

1 куплет.

1. И. п. - стоя ноги вместе, руки внизу.

Руки через стороны вверх, хлопок над

головой с полуприседом. (4-6 раз)

2. И. п. – стоя руки на поясе.

Повороты туловища в правую и левую сторону

с полуприседом. (4 раза в каждую сторону)

Припев.

3. И. п. - стоя руки на поясе.

Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

2 куплет.

4. И. п. - сидя на полу, ноги вытянуты, руки

к плечам. Движения рук в стороны – к плечам. (6 раз)

5. И. п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты.

Поочерёдное подтягивание согнутой ноги к груди. (4 раза каждой ногой)

Припев.

6. И. п. – стоя руки на поясе.

Прыжки ноги вместе – ноги врозь.

3 куплет.

7. И. п. – сидя на коленях, руки на поясе.

Встать на колени, руками сделать хлопок над головой.

Вернуться в и. п. (4 раза)

8. И. п. – стоя на коленях, руки на поясе.

Наклоны головы вправо, вернуться в и. п.

То же влево. (4 раза в каждую сторону)

Припев.

9. И. п. – стоя руки на поясе.

**III. Закаливающие процедуры:**

1. Ходьба босиком по мокрым дорожкам и

массажным коврикам.

В. Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка».

Дорожки шьются из махровых полотенец, байковых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м (две в стирке).

2. Обширное умывание:

\* Намочить обе ладошки и умыть лицо.

\* Намочить правую ладошку и провести ею

от кончиков пальцев до локтя левой

руки, сказать «раз»; то же проделать

правой рукой, сказать «два».

\* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться

насухо.