**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС № 1**

**С 01.09.2014 ПО 15.09.2014**

*Без предметов*

1. «Пропеллер».

И.п.: ноги слегка расставить, руки опущены. 1 - руки в стороны;

 2 - перед грудью, вращать одну вокруг другой, говорить «р-р-р»; 3в стороны;

 4 - и.п., сказать «вниз». Использовать сюжетный рассказ. Повторить 5 раз.

2. «Шагают руки».

 И.п.: сидя, ноги врозь, руки за голову. 1-4 -наклон вперед, переставлять вперед руки; 5-8 -то же, назад, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3. «Велосипедист».

И.п.: лежа на спине. Согнуть ноги, при поднять, имитировать движения велосипедиста (5-8 с) - и.п. - приехали. Голову и плечи не поднимать. Повторить 6 раз.

4. «Маятник».

И.п.: сидя, ноги скрёстно, руки на пояс. 1- наклон вправо, сказать «тик»; 2- наклон влево, произнести «так». Выпрямляясь, молчать. Спину и голову держать прямо. Повторить 4 раза.

5. «Отставление ноги».

И.п.: о.с. руки за спиной. 1- правую ногу на носок в сторону - и.п.; 2-левую ногу на носок в сторону, поворот кругом. Повторить 4 раза. Движение выполнять ритмично.

6. «Волчок».

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг себя. Прыгать пружинисто, легко. Повторить 3-4 раза, меняя направление и чередуя с ходьбой

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№1**

**С 01.09.2014 по 15.09.2014**

**«Веселый котенок»**

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

И.п.- лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3.И.п.- сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф»- выдох, и.п., вдох (через нос)

4. И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот, выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши- выдох, развести ладони в стороны- выдох.

6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС № 2**

**С 16.09.2014 ПО 30.09.2014**

*С флажками*

1. «Помаши».

 И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и. п. Повторить 6 раз.

2. «Самолет делает разворот».

И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1-поворот вправо; 2-и.п. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.

3. «Постучи над головой».

 И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2-сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4- и.п. Повторить 5-6 раз.

4. «Подними пятки». И.п.: о.с. флажки в стороны. 1-2-при поднять пятки, присесть, колени врозь; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.

5.«Покажи флажки».

 И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2-наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.

6. «Подскоки».

 И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, 8-10 шагов со взмахом флажка ми. Повторить 3 раза.

7. Повторение первого упражнения (3-4 раза).

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 2**

**С 16.09.2014 по 30.09.2014**

«Потягушки»  И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

«Горка» И.п.- сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. Опираясь на кисти рук пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

«Лодочка» И.п.- лежа на животе, руки вверх. Прогнуться, (поднять верхнюю и нижнюю части туловища) держать, вернуться в и.п.

«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.

«Мячик». И.п.- о.с., прыжки на двух ногах.

«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.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС № 3**

**С 01.10.2014 ПО 15.10.2014**

*Без предметов*

1. «К плечам». И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс 1 - руки к плечам; 2- и.п. Повторить 6 раз.
2. «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед, голову приподнять, сказать «ш-ш-ш»; 2- и.п. То же, при наклоне руки в стороны- назад, ноги не сгибать. Повторить 5 раз
3. «Потянись». И.п.: сидя на пятках, руки к плечам. 1-2- встать на колени, руки вверх, потянуться, смотреть вверх; 3-4 - и.п. По вторить 6 раз.
4. «Поворот». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1- поворот вправо, посмотреть назад; 2- и.п.; 3- поворот влево; 4- и.п. То же, из и.п. стоя на коленях, сидя на пятках. Положение рук может быть различное. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Спрятались». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1-2- низко присесть, голову положить на колени; 3-4- и.п. По вторить 6 раз.
6. «Подпрыгивание». И.п.: то же, руки вниз. Несколько пружинок со взмахом рук вперед-назад, 10-16 подпрыгиваний, пружиня коле ни, 8-10 шагов. Повторить 3-4 раза.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 3**

**С 01.10.2014 по 15.10.2014**

**«Прогулка в лес»**

 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,

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС № 4**

**С 16.10.2014 ПО 31.10.2014**

*С кубиками*

1. «Кубики вместе». И.п.: ноги слегка расставить, кубики в стороны. 1-кубики вверх, вместе, посмотреть; 2-и.п. Движения рук через стороны. Повторить 6 раз.
2. «Подъемный кран». И.п.: ноги на ширине плеч, кубики вниз. 1- кубики в стороны; 2- наклон вправо - подаем груз; 3- выпрямиться; 4- и.п. То же, в другую сторону. Ноги не сгибать. Повторить по 4 раза.
3. «Постучи». И.п.: то же, кубики у плеч. 1-2- согнуть ноги, по стучать по коленям, сказать «тук»; 3-4-и.п. Повторить 6 раз.
4. «Бревнышко». И.п.: лежа на спине, кубики над головой вместе. Поворот на бок, живот, на бок — и.п. Ноги все время вместе. Повторить 5 раз.
5. «Кубики к колену». И.п.: то же, кубики в стороны. 1-2-поднять правую (левую) ногу, кубиками коснуться колена; 3-4- и.п. Ноги не сгибать, носки тянуть. Голову и плечи не поднимать. Повторить по 4 раза.
6. «Подпрыгивание». И.п.: ноги слегка расставить, кубики на по лу с боков. 10-16 подскоков на дорожке. Прыгать легко, красиво. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.
7. Повторение первого упражнения.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 4**

**С 16.10.2014 по 31.10.2014**

**«Дождик»**

1. И.п. сидя, ноги скрестить «По-турецки» . сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. Капля первая упала – кап!
2. То же проделать другой рукой. И вторая прибежала – кап!
3. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх , не поднимая головы.
4. Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.
5. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
6. И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали»
7. И.п. о.с. поднять и опустить плечи. «Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем»
8. И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим
9. 7. И.п. о.с. приседания под кусточком посидим».

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС№ 5**

**С 05.11.2014 по 14.11.2014**

*Без предметов*

1. «Сильные». И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - руки к плечам, кисть в кулак; 2 - и.п.- То же, положение рук может быть различное. Повторить 6-7 раз.
2. «Хлопок по колену». И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1-2 -наклон к правому (левому) колену, сказать «хлоп»; 3-4- и.п. То же, ниже колена. Положение рук может быть различное. Повторить 3 раза.
3. «Спрячь пятки». И.п.: сидя, руки упор сзади. 1-2- ноги врозь пятками вперед; 3-4- и.п., оттянув носки, спрятав пятки. Спину прямо, голову не опускать. Повторить 6 раз.
4. «Ворота». И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1-2- пово рот вправо (влево), ноги выпрямить; 3-4- и.п. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3-4 раза (каждый поворот).
5. «Приседание». И.п.: о.с. 1-2- приседая, руки на пояс, 3-4 - и.п. Приседая, говорить «сели». Повторить 4-6 раз.
6. «Подпрыгивание». 10-16 подпрыгиваний и ходьба. Повторить 3-4 раза.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 5**

**С 05.11.2014 по 14.11.2014**

**«Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС№ 6**

**С 17.11.2014 по 28.11.2014**

*С обручами*

1. «Через обруч на потолок». И.п.: ноги слегка расставить, обруч у плеча, хват внутри с боков. 1- обруч вверх, посмотреть; 2- и.п. То же, поднимаясь на носки. Повторить 6 раз.
2. «Посмотри в обруч». И.п.: ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1- обруч вперед; 2- наклон вперед; 3- выпрямиться, обруч вперед; 4- и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
3. «Коснуться обруча». И.п.: ноги слегка расставить, руки за спи ну, обруч на полу перед ногами. 1-2-присесть, коснуться обода, сказать «да», спину прямо; 3-4- и.п. То же, стоять в обруче. Повторить 5 раз.
4. «Не задень обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, руки за спиной (за головой). 1-2- наклон вправо, коснуться пола правой рукой за обручем; 3-4-и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.
5. «Встретились». И.п.: лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног. 1-2-согнуть, поставить ноги в обруч; 3-4-и.п. Голову и плечи не поднимать. Повторить 5 раз.
6. «Вокруг и на месте». И.п.-: ноги слегка расставить, руки на пояс, обруч на полу сбоку. 8-10 подскоков на месте, подскоки вокруг обруча (круг) и ходьба на месте. Повторить 2-3 раза.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 6**

**С 17.11.2014 по 28.11.2014**

**«Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

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 в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС№ 7**

**С 01.12.2014 по 14.12.2014**

Построение в шеренгу

Ходьба обычная в чередовании с обычной ходьбой

Ходьба на носках, Ходьба на пятках

Ходьба с высоким подниманием колена

Бег 2x20 сек.

Перестроение в звенья, размыкание.

1. "Дотянемся до потолка". 8 р.

И. п. - ноги врозь, руки опущены.

1-2 - руки через стороны вверх, потянуться /вдох/.

3-4 и.п. темп медленный

2. "Ножницы". 2x4. И. п. - упор сидя сзади.

1-2 - ноги поднять, ноги скрестить /правая вверху - левая внизу/, 3 - ноги поменять. 4 - и. п. /дыхание произвольное, темп медленный/,

3. "Гуси шипят". 6 раз. И.п. - ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок. 1 – наклон вперед, сказать: «Ш, ш, ш»!

2 - выпрямиться, и. п. темп средний.

4. "Силачи". 8 раз. И. п, - сидя на полу,- руки к плечам.

1 - руки в стороны. 2 - руки к плечам /дыхание произвольное/ темп средний.

5. :'Мельница". 2-4.

И. П. сидя на полу. 1- наклон к правой ноге, коснуться носка левой рукой. 2 - наклон к левой ноге, коснуться носка правой рукой. /дыхание произвольное/ темп средний.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 7**

**С 01.12.2014 по 14.12.2014**

**«Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

6. Прыжки. 25 сек.

И. п. - ноги вместе. руки опущены.

Прыгать на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя.

Ходьба. Организованный уход.

**УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА**

**КОМПЛЕКС№ 8**

**С 15.12.2014 по 31.12.2014**

*С флажками*

Построение в шеренгу

Ходьба обычная в чередовании с обычной ходьбой

Ходьба с высоким подниманием колена

Бег 2x20 сек.

Перестроение в звенья, размыкание.

1. «Помаши».  И.П.: ноги слегка расставить, флажки за спиной. 1—2— флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3—4— и. п. Повторить 6 раз.
2. «Самолет делает разворот». И.П.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1—поворот вправо; 2—И.П. То же, влево. Ноги не сгибать, не сдвигать. Использовать сюжет. Повторить 3 раза.
3. «Постучи над головой».  И.П.: стоя на коленях, флажки опущены. 1—2—сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3—4— И.П. Повторить 5—6 раз.
4. «Покажи флажки». И.П.: ноги врозь, флажки за спину. 1—2— наклон вперед, флажки вперед, сказать «вот»; 3—4— И.П. Повторить 5 раз.
5. «Подскоки». И.П.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8—10 подскоков, встряхивая флажками, 8—10 шагов с взмахом флажками. Повторить 3 раза.
6. Повторение первого упражнения
(3—4 раза).

Ходьба. Организованный уход.

**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

**КОМПЛЕКС№ 8**

**С 15.12.2014 по 31.12.2014**

**«Поездка»**

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, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.

5. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

6. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.