**Гимнастика пробуждения после дневного сна для второй младшей группы**

**Массаж рук  
(проводится по понедельникам)**

1. «Дождик моет руки»  
Потереть ладонь о ладонь пока они не нагреются.  
Круговыми движениями поглаживать и растирать внешнюю сторону кисти, постепенно переходя на предплечье и плечи.  
Покрутить каждый палец 2-3 раза в одну сторону, затем в другую.  
*Дождь поймали мы в ладошки.  
Дождь согреем мы немножко.  
Разотрем им пальцы, руки:  
Дождь весенний – просто супер!  
Наши пальцы веселит,  
Укрепляет и бодрит!* (в течение 1 минуты)

2. «Веселая гимнастика»  
Прижать поочередно кончики пальцев к их основаниям внутри ладоней. Сначала тянется мизинец, за ним постепенно остальные. Последним сгибается указательный палец.

**Массаж лица  
(проводится по вторникам)**

 1. «Слепи красивое лицо»  
Поглаживать лоб, щеки, крылья носа от центра к вискам, мягко постукивать по коже, чтобы она была упругой.  
С усилием, надавливая, рисовать желаемый красивый изгиб бровей, затем щипками лепить густые брови от переносицы к вискам.  
Мягко и нежно лепить глаза, надавливая на их уголки и расчесывая длинные пушистые реснички.  
Надавливать на крылья носа, вести пальчики от переносицы к носовым пазухам, подергивать себя за нос и представлять, какой у тебя красивый нос.  
*У весны красы попросим  
Для себя, для всех ребят.  
Лепим лоб, глаза и носик,  
Щеки пусть огнем горят!*  
(повторить 2-3 раза в течение 30 секунд)

**Массаж головы  
(проводится по средам)**

1. «Слушаем весну»  
Растирать уши ладонями снизу вверх и сверху вниз.  
Пальцами растирать каждое ухо, поднимаясь от мочки до закрутки уха внутрь.  
*Говорите все потише!  
Я хочу весну услышать,  
Как идет тропинкой снежной,  
Как смеется звонко, нежно.  
Снег растает сразу вдруг,  
Зацветут сады вокруг!* (в течение 10 секунд)

 2. «Догонялки»  
Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, «бегать» по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга  
*Мы друг друга догоняем,  
В догонялки мы играем,  
1-2-3-4-5,  
Очень любим мы играть!* (10 секунд)

**Массаж живота  
(проводится по четвергам)**

1. «Туча ходит по кругу»  
Медленно и нежно подушечками пальцев обвести вокруг пупка. Положить ладонь на пупок и медленно, ласково делать круг, постепенно расширяя его.  
*Туча по небу плывет,  
Скоро сильный дождь пойдет.  
Дождь весной для всех отрада,  
Все дождю, конечно, рады!* (3-4 раза)

2. «Дождик»  
Помассировать брюшную полость, как бы перетирая её в руках или перехватывая и заминая.  
*На дворе переполох -    
Снеба сыплется горох.  
Это же дождинки -  
Тучкины слезинки.* (10 секунд)

3. «Греемся на солнышке»  
*Нежно, медленно поглаживать живот.  
Дождь прошел, и сразу солнце  
Заглянуло к нам в оконце,  
В лужах ярко засияло,  
Снова весело нам стало.* (10 секунд)

**Массаж ног**

**(проводиться по пятницам)**

1. «Сапожки»  
   Растирающими движениями помассировать стопу, пятку, пальцы, подъем, щиколотки, голень.  
   Прощупывающими, растирающими движениями помассировать колени.  
   *Теплый дождик кап да кап,  
   Все залил дорожки.  
   Все равно пойдем гулять,  
   Надевай сапожки.* (30 секунд)

**СЕНТЯБРЬ**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ**

**"Мы проснулись"**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**Дыхательная гимнастика «Надуй шарик».**

Широко разводим руки в стороны и глубоко вдыхаем, затем медленно сводим руки, соединяя ладони перед грудью и выдуваем воздух – ффф. «Шарик лопнул» - хлопнуть в ладони; «из шарика выходит воздух» - ребенок произносит «шшш»; вытягиваем губы хоботком, опускаем руки и оседаем как, как шарик, из которого выпустили воздух.

После дыхательной гимнастики, дети переходят в прохладную комнату босиком и в трусиках на тропу здоровья. Под веселую ритмичную музыку, дети друг за другом проходят закаливающие дорожки 6 раз по кругу. Руки на поясе, спинка прямая. Хождение по тропе здоровья сопровождается художественным словом:

*Зашагали наши ножки,*

*Зашагали по дорожке,*

*Мы идем, идем, идем,*

*И здоровья наберем*.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ**

**1. «Потягивание».**

И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Хождение босиком по ребристой доске.

**ОКТЯБРЬ**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ**

**«Пробуждение солнышка» первая часть.**

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)

Дети идут по шнуру приставными шагами, положенному по кругу.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 15 по 31 ОКТЯБРЯ**

**«Пробуждение солнышка» вторая часть.**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам : по ребристой дорожке и дорожке из пуговиц.

**НОЯБРЬ**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 1 ПО 15 НОЯБРЯ**

***“Забавные котята”***

1) “Котята просыпаются”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2) “Потянули задние лапки”. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3) “Ищут маму-кошку”. И. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4)  а) “Котенок сердитый” И. п.: стоя на четвереньках. В.: приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.

б) “Котенок ласковый”. И. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

В группу дети идут по дорожкам здоровья.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 15 ПО 30 НОЯБРЯ**

**«Ветерок»**

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**ДЕКАБРЬ**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 1 ПО 15 декабря**

**«Лесные приключения» часть первая.**

1. «Медведь в берлоге» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчики – побегайчики» - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. «Зайчишки – трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. «Любопытные вороны» - и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

5. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.

6. «Благородные олени» - и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

Обычная ходьба босиком.

**Гимнастика пробуждения после дневного сна С 15 ПО 31 декабря**

**«Лесные приключения» часть вторая.**

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчок-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке»:

чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами.

ЯНВАРЬ

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 1 ПО 15 ЯНВАРЯ

**«Путешествие снежинки» часть первая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

Ходьба по доржке из пуговиц и ребристой дорожке.

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 15 ПО 31 ЯНВАРЯ

**«Путешествие снежинки» часть вторая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

ФЕВРАЛЬ

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 1 ПО 14 ФЕВРАЛЯ

1. Дети просыпаются. Солнце уж не спит давно, смотрит к нам оно в окно.  
Хорошо Вам отдыхать, но пора уже вставать. (1 раз)

2.«Потягивание»  
И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться, вытягивая позвоночник. Тихо- тихо колокольчик позвени, всех мальчишек и девчонок разбуди.  
Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись. (3-4 раза)

3. «Мы шагаем по дорожке»  
И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Подтянуть ноги к груди, обхватить руками.

4. «Нарисуй радугу»  
И.п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
Поднять правую ногу, нарисовать полукруг в воздухе слева направо и справа налево.  
Повторить то же самое левой ногой. Ноги в коленях не сгибать  
Что за чудо – красота,  
Расписные ворота!  
В небе радуга повисла,  
Как цветное коромысло! (4 раза)

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 15 ПО 28 ФЕВРАЛЯ

**«Шалтай-балтай»**

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

3.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

Дыхательная гимнастика: надуй большой шарик.

Пройти в группу по канату.

МАРТ

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 1 ПО 15 МАРТА

**«Жук»**

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. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

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.

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-ж-ж».

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 15 ПО 31 МАРТА

**«Уголек»**

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

2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат 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.

6. Ходьба на месте.

АПРЕЛЬ

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 1 ПО 15 АПРЕЛЯ

**«Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее 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.

4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

         Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Плечами дружно поведем. И все капельки стряхнем.

6. И.П.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.

7. И,-.П.: о.с. Приседания.

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 15 ПО 30 АПРЕЛЯ

**«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.

Хождение по дорожкам здоровья.

МАЙ

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 1 ПО 15 МАЯ

**«Я на солнышке лежу»**

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

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.

**Гимнастика пробуждения после дневного** С 15 ПО 31 МАЯ

**«Прогулка»**

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

2. И.П.: лежа 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.

5. «Молоточки». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.П.: О.с., руки на пояс, перекат с носков на пятки.

Пройти в группу по разным дорожкам чередуя их.