|  |  |
| --- | --- |
| Комплекс утренней гимнастики на сентябрь.  Комплекс №1  Ходьба с одной стороны площадки на противоположную за воспитателем – посмотрим на осенние листочки.  **Упражнения без предметов.**  **1.**И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Вынести руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, вернуться в исходное положение. (5 раз)  2. И.п.- ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, положить руки на колени, вернуться в исходное положение. (5 раз)  3. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, вернуться в исходное положение. (5 раз)  4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой (2-3 раза).  5. Ходьба в колонне по одному за воспитателем (у него в руках флажок).  Комплекс утренней гимнастики на сентябрь №2   1. Бег с одной стороны площадки на другую за мячом ( воспитатель прокатывает мяч большого диаметра); ходьба на другую сторону площадки за воспитателем ( у него в руках мяч).   **Упражнения без предметов.**   1. «Покажи ладошки» И.п.- стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.   Поднять руки вперед- вот наши ладошки, вернуться в и.п.(5 раз)   1. «Покажи колени». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.   Наклониться вперед и положить руки на колени, вернуться в и.п.   1. «Большие и маленькие» И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.   Присесть, руками обхватить колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза)   1. И.п.- стоя. Ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.   Прыжки на двух ногах «как мячики» (2-3 раза).   1. Ходьба за воспитателем в обход площадки стайкой (в руках у него флажок).   Комплекс утренней гимнастики на октябрь №1   1. Ходьба и бег в колонне по одному за воспитателем- он паровозик.   **Упражнения с кубиками.**   1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики вперед, стукнуть ими друг о друга, опустить вниз, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, положить кубики на пол, встать, руки убрать за спину. Присесть, взять кубики, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И.п.- сидя, ноги скрестить, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубик на пол за спиной, выпрямиться. То же в другую сторону. Поворот вправо, взять кубик. То же в другую сторону. (по 3 раза в каждую сторону) 4. И.п.- ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков, с небольшой паузой между прыжками. 5. Игровое задание «Быстро в домик» Дети находятся за чертой- это домик. Воспитатель предлагает детям пойти на прогулку- ходьба врассыпную по всей площадке. На слова «Быстро в домик!» дети вместе с воспитателем бегут за черту (2 раза). Ходьба стайкой за воспитателем на другую сторону площадки.   Комплекс утренней гимнастики на октябрь №2   1. ходьба в россыпную по всей площадке, на сигнал воспитателя «Бабочки» бег в россыпную, помахивая руками, как крылышками.   **Упражнения без предметов**   1. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи обеими руками вперед – назад 4 раза подряд, вернуться в и.п. 2. И.п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в и.п. (5 раз) 3. и.п. – сидя, ноги врозь, руки за спиной. Наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п.(4 раза) 4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища с опорой о пол. Попеременное сгибание и разгибание ног «Как жучки» (серия движений на счет 1-4, повторить 3- 4 раза)   игровое упражнение «Найдем цыпленка» (Воспитатель заранее прячет игрушку и предлагает детям найти ее). Ходьба в умеренном темпе в разном направлении  Комплекс утренней гимнастики на ноябрь   1. Игра малой подвижности «Тишина» (ходьба). Дети идут в обход площадки, затем по кругу за воспитателем м вместе говорят:   Тишина у пруда,  Не колышется вода,  Не шумите камыши,  Засыпайте, малыши.  По окончании слов дети останавливаются, приседают, наклоняют голову и закрывают глаза. Через несколько секунд воспитатель произносит громко: «Ква- ква- ква»- и поясняет, что лягушки разбудили ребят, и они проснулись, поднялись и потянулись. Игровое упражнение повторяется.  **Упражнение с погремушками**   1. и.п.- ноги слегка расставлены, руки внизу, в каждой по одной погремушке. Руки вынести вперед, погреметь погремушками, опустить руки, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, погремушки за спиной.наклониться,коснуться погремушками колен, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки за спиной. Присесть, положить погремушки на пол, выпрямиться, убрать руки за спину. Присесть, взять погремушки, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. и.п.- ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках у плеч. Прыжки на двух ногах с небольшой паузой, затем повторить прыжки. 5. Игровое задание «Найдем лягушонка» (ходьба в разных направлениях, затем в колонне по одному за ребенком, который первым нашел лягушонка)   Комплекс утренней гимнастики на ноябрь №2   1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Воробушки!» остановиться и сказать: «Чик- чирик» (вместе с педагогом); бег друг за другом.   **Упражнения с мячом большого диаметра**   1. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, опустить, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Наклониться, коснуться мячом пола, выпрямиться, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Присесть, мяч в согнутых руках, встать, выпрямиться, вернуться в и.п. 4. И.п.- сидя на коленях, на пятках, мяч на полу в обеих руках. Катание мяча вокруг себя вправо и влево. Перебирая руками. Темп упражнения средний (2-3 раза) 5. И.п.- ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках на груди. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.   Комплекс утренней гимнастики на декабрь №1   1. Ходьба и бег вокруг кубиков. Построение вокруг кубиков, затем по сигналу воспитателя ходьба и бег вокруг кубиков в обе стороны.   **Упражнения с кубиками.**   1. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Вынести кубики через стороны вперед, ударить друг о друга, опустить кубики вниз, вернуться в и.п. 2. И.п.- ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках за спиной. Наклониться, положить кубики на пол, выпрямиться, наклониться, взять кубики, вернуться в и.п. 3. И.п.- ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу. Присесть, кубики вынести вперед, встать , вернуться в и.п. 4. И.п.- ноги слегка расставлены, руки на поясе, кубики на полу. Прыжки вокруг кубиков в чередовании с небольшой паузой. 5. Игровое задание «Кошки и птички». В центре площадки (зала)на стульчике сидит кошка (роль кошки выполняет ребенок, можно одеть шапочку «кошки»). Птички летают вокруг кошки, помахивая крылышками (воспитатель регулирует умеренный темп). Воспитатель подает сигнал, кошка просыпается и ловит птичек, а те улетают за черту. Игровое задание проводится один или два раза, не более. 6. Ходьба в колонне по одному в обход площадки.   Комплекс утренней гимнастики на декабрь №2   1. Ходьба и бег по мостику (по дорожке длиной 3м, шириной 30 см). На одной стороне площадки ( из шнуров или реек) выкладывается дорожка, и воспитатель предлагает вначале пройти, а затем пробежать по мостику, не задевая его.   **Упражнения без предметов.**  2.И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить руки, вернуться в и.п.  3. И.п.- ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклониться вперед, хлопнуть руками по коленям, выпрямиться, вернуться в и.п.  4. И.п.- ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п.  5. Игра « Пузырь». Дети и воспитатель берутся за руки, образуя круг, становясь близко друг к другу, и говорят:  Раздувайся, пузырь,  Раздувайся большой,  Оставайся такой,  Да не лопайся.  Одновременно с произнесением текста дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши- пузырь лопнул. Игра повторяется.    Комплекс утренней гимнастики на январь №1  1.Ходьба и бег вокруг стульев, поставленных по кругу.  **Упражнения на стульях.**  2.И.п.- сидя на стуле, ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в и.п.  3. И.п.- сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево). Вернуться в и.п.  4.- стоя за стулом, ноги на ширине ступни, руки на спинке стула. Присесть, встать, вернуться в и.п.  5. И.п.- стоя около стула, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг стула в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой.  6. Игра малой подвижности «Тишина» (см комплекс №5).      Комплекс утренней гимнастики на январь №2   1. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Гуси», «Воробушки». Бег в колонне по одному, врассыпную. Построение около обручей, полженных заранее в две линии (шернги).   **Упражнения с обручем.**   1. И.п.- стоя, ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках на плечах, как воротничок. Поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, вернуться в и.п. 2. И.п.- стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), выпрямляясь, поднять обруч на уровне пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в и.п. 3. И.п.- сидя, ноги врозь,обруч в обеих руках к груди. Наклониться вперед,коснуться ободом обруча пола (руки прямые), выпрямиться,вернуться в и.п. 4. И.п.- стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки на двух ногах в обруче. 5. Игровое упражнение «Найдем мышонка».   Комплекс утренней гимнастики на февраль №1  1.Ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег врассыпную.  **Упражнения с погремушками**  2.И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки внизу. Поднять погремушки через стороны вверх, позвонить, опустить через стороны вниз, вернуться в и.п.  3.И.п.- ноги на ширине ступни, погремушки у плеч. Присесть, вынести погремушки вперед, позвонит, выпрямиться, вернуться в и.п.  4.И.п.- сидя, ноги врозь, погремушки в обеих руках у плеч. Наклониться вперед, положить погремушки на пол, выпрямиться.  5.И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, погремушки у плеч. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо (влево) 2-3-раза.  6.Игровое упражнение «Найди свой цвет» (кегля, кубик).  7. Ходьба в колонне по одному. | Комплекс гимнастики после дневного сна.  Комплекс№1    «Веселый котенок»   1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. 2. 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.   1. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.   Комплекс гимнастики после дневного сна.    «Прогулка по морю»   1. «Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п. 2. «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. 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. 5. «Мячик». И.п.- о.с., прыжки на двух ногах. 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.     Комплекс гимнастики после дневного сна №1  «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. 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. И.п.   Комплекс гимнастики после дневного сна на октябрь №2  « Дождик»   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!   1. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх , не поднимая головы.   Мы на небо посмотрели, капельки «Кап- кап» запели, намочились лица.   1. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали. 2. И.п. о.с. показать руками , посмотреть вниз «Туфли, посмотрите , мокрыми стали» 3. 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 Под кусточком посидим».      Комплекс гимнастики после дневного сна на ноябрь №1  «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, в 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.  Комплекс гимнастики после дневного сна на ноябрь №2  «Неболейка»  И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх,   1. потянуться, и.п. 2. И.п.- сидя, ноги скрестить (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)   И.п. то же, руки вперед, массаж – поглаживание рук – от пальцев до   1. плеча 2. И.п.- то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз. 3. И.п. – о.с. , ходьба на месте с высоким подниманием колена.   Комплекс гимнастики после дневного сна на декабрь №1  «Я на солнышке лежу»  Кто спит в постельке 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, в 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, в и.п. 6. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута- вдох, выдох.     Комплекс гимнастики после дневного сна на декабрь №2  «Поездка»   1. И.п.лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую), в 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, и.п. поворот туловища влево, и.п. 4. И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох. 5. И.п.- сидя, ноги скрестить, 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.   Комплекс гимнастики после дневного сна на январь №1  «Самолет»   1. И.п.- сидя, ноги скрекстить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).   Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.   1. И.п.- то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, посмотрел. 2. И.п.- то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.   Я мотор завожу И внимательно гляжу.  4. И.п.- о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.  Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.  5.И.п.- о.с. Крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)  6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.  Комплекс гимнастики после дневного сна на январь №2  «Два брата через дорогу живут…»  1.- И.п.сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5сек., открыть (повторить 8-10раз)  2.И.п.- то же. Быстро моргать глазами 1-2мин.  3.И.п.- то же. Массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течении 1мин.  4.-И.п.- то же. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2сек. 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.  Комплекс гимнастики после дневного сна на февраль №1  «Жук»  1.И.п.- сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем.  В группу 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  Зажужжал и закружился «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 на верх 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» |