ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ

****

**Сентябрь**

**Комплекс №1 «У нас в детском саду»**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись (потягивания)

Приподняли мы головку, (приподняли голову, повороты)

Кулачки сжимаем ловко. (сжимание-разжимание кистей)

Ножки начали плясать, (движения стопами )

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, (упр. "мостик" -приподнимание таза)

Приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились,

Мостики получились.

Ну, теперь вставать пора,

Поднимайся, детвора!

Все по полу босиком,

А потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся,

На носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай

И еще раз повторяй.

Ножки смело разминай- (ходьба на носках, пятках, внешней стор.)

Ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

**Комплекс №2 «Осень»**

1. Потягивание.

2. Упражнение для укрепления мышц шеи: лепим нос для Буратино.

Буратино рисует носом большую тучу, дождь.

И.п. – сидя на коленях.

3. «Сильный дождь».

И.п. – то же, руки за спиной.

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и.п.

То же левой рукой.

4. «Дует ветер». Дыхательное упражнение.

Вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у».

5. «Деревья качаются от ветра».

И.п. – то же.

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

6. «Наденем резиновые сапожки».

И.п. – лежа на спине, руки вверх.

Поднять прямую ногу вверх, дотянуться до ступни.

7. «Прыгаем через лужи».

И.п. – стоя.

Прыжки с ноги на ногу.

**Октябрь**

**Комплекс №1 «Лесные приключения»**

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.

**Комплекс №2 «Неболейка»**

И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

И.п.- сидя, ноги скрестить (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

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 плеча

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

И.п. – о.с. , ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Ноябрь**

**Комплекс №1 «Прогулка по городу»**

|  |  |
| --- | --- |
| **текст** | **упражнения** |
| Здравствуй, город мой родной,  Ты любимый, дорогой. | Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: гравитационная разгрузка. |
| Вы, ребятки, просыпайтесь,  На прогулку собирайтесь. | Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| Мы на этих улицах  Знаем каждый дом. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: приподнимаем плечи и голову. |
| По широкой улице из садика идём.  Улица широкая, красиво всё кругом. | Исходное положение: лёжа на спине, правая рука вверху, левая вдоль туловища.  Выполнение: меняем положение рук. |
| Деревья словно великаны  Стоят по сторонам.  И тянут свои ветви  Прямо к небесам. | Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поднимаем поочерёдно ноги вверх. |
| Посмотрите впереди  Зебра белая лежит.  Белыми полосками на солнышке блестит.  Эта зебра не идёт.  Это зебра – переход. | Исходное положение: лёжа на спине, с опорой на локти.  Выполнение: выгибаем спину вверх. |
| Ты к зебре подойди.  Направо и налево скорее посмотри. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: повороты в стороны. |
| Вот фарами сверкая,  бежит машина грузовая. | Исходное положение: сидя, руки на поясе.  Выполнение: наклон вперёд. |
| Вот автобус впереди,  Переполненный людьми. | Исходное положение: сидя, руки упор сзади, ноги согнуты в коленях возле груди.  Выполнение: выгнув спину, топтание на руках. |
| Вот зажёгся красный свет,  А потом зелёный.  Светофор говорит:  «Пешеходу путь открыт». | Исходное положение: высокие колени, руки на поясе.  Выполнение: приседания. |
| Возле речки посмотри,  Стали горы на пути. | Исходное положение: высокие колени, руки на поясе.  Выполнение: руки вверх, тянемся вверх. |
| Дуб высокий на горе  Клонит ветерок к земле. | Исходное положение: высокие колени, руки вверху.  Выполнение: наклоны в стороны. |
| Оглянитесь-ка кругом,  Как красив наш город днём. | Исходное положение: высокие колени.  Выполнение: повороты в стороны. |
| Будем здесь мы дружно жить.  Город свой родной любить.  Будем дружно подрастать  И свой город украшать. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: руки вверх, подняться на носках. |
| Мы по городу шагаем  Восхищенья не скрываем. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: поочерёдно подтягиваем ноги к груди. |
| Раз, два, три, четыре, пять.  Как приятно здесь шагать. | Выполнение: ходьба на месте. |

**Ноябрь**

**Комплекс №2 «Спортсмены»**

1. Потягивание.

2. «Штангисты».

И.п. – лежа на спине, руки к плечам.

Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки.

Вернуться в и.п.

3. «Футболисты».

И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы».

И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты».

И.п. – лежа на спине.

Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены».

И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

7. «Борцы» - дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки.

Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны».

5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

**Декабрь**

**Комплекс №1 «Зима»**

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко».

И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз.

Разведение согнутых рук в стороны.

3. «Оглянись».

И.п. – то же.

Поворот туловища вправо, и.п.

Поворот туловища влево, и.п.

4. «Горка».

И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в колени, руки вдоль туловища.

Поднять таз вверх, вернуться в и.п.

5. «Снежный ком».

И.п. – лежа на спине.

Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад.

6. «С горки на животе».

И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть.

Прогнуться, вернуться в и.п.

7. «Сдуем снег с ладошки ».

Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу».

8. «Стряхнем снежок».

И.п. – стоя.

Прыжки на одной ноге.

**Декабрь**

|  |  |
| --- | --- |
| **текст** | **упражнения** |
| Осень славная пришла  И заботы принесла. | Исходное положение: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: гравитационная разгрузка. |
| Посмотрите-ка кругом.  Кто как готовит здесь свой дом. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| Мышке полёвке некогда спать.  Ей пора домик свой утеплять. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поднимаем прямые руки за голову. |
| Мышка зёрна собирала  И в кладовку запасала. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: разводим руки в стороны. |
| Ёжик не сидел без дела.  Норку утеплял умело. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: сгибаем ноги к груди в позу эмбриона. |
| Чтоб зимою крепко спать  Надо листья притоптать. | Исходное пол.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Выполнение: поочерёдно подтягиваем колени к груди. |
| А в берлоге мишка спит.  Головой своей вертит.  Летом, осенью питался  Своим жиром запасался. | Исходное пол.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях.  Выполнение: вращение головой. |
| А енот хоть будет и спать,  Но корм ему надо запасать. | Исходное пол.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях.  Выполнение: поочерёдно выпрямляем руку вперёд-вверх. |
| Ведь проснётся он среди зимы холодной.  Будет очень злой и голодный. | Исходное пол.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях.  Выполнение: поочерёдно сгибаем ноги в коленях. |
| А у зайки нет берлоги,  Не нужна ему нора.  От врагов спасают ноги,  А от голода кора. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: повороты головы в стороны. |
| Волк не делает запасов,  Кормят его ноги.  А на сытый желудок не страшны морозы. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: отжимаемся на руках. |
| Лисе зимой добычу  Найти бывает трудно.  Но шёрстка тёплая, густая.  Посмотрите -  вот какая. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: покачивания вперёд-назад. |
| Кабану мороз не страшен.  У него под шерстью жир.  Он его в мороз спасает.  И замёрзнуть не даёт. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение:  повороты в стороны. |
| И бобёр жир нагуляет.  Он его зимой спасает. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: выгибаем спинку. |
| В своей хатке порядок наведёт.  И спокойно зиму переждёт. | Исходное положение: средние четвереньки.  Выполнение: поочерёдно ноги отводим назад. |
| Белка без спешки  Запасла орешки.  Шубку на зиму сменила,  Дупло быстро утеплила. | Исходное положение: стоя, руки на поясе.  Выполнение: наклоны в стороны. |
| Осень в лес опять пришла.  Много красок принесла.  Воздух лесной вдыхаем.  Память о лесе сохраняем. | Дыхательное упражнение.  Дорожка здоровья. |

**Комплекс №2 «Как звери готовятся к зиме»**

**Январь**

**Комплекс №1 «Буратино»**

1. Потягивание.

2. Поворот головы вправо, прямо. Поворот головы влево, прямо.

3. Поочередное поднимание прямых рук.

4. Поочередное поднимание прямых ног.

5. есть из положения лежа на спине, руки вперед.

6. «Буратино» - самомассаж шейного отдела.

И.п. – сидя на коленях.

Лепим нос для Буратино. Буратино рисует носом, солнышко, морковку, домик…..

7. Прыжки ноги врозь-вместе.

**Комплекс №2 «Самолёт»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестить. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

2. И.П. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону. Правое крыло отвел, Посмотрел.

Левое крыло отвел, Поглядел.

3. 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 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

6. И.П.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Февраль**

**Комплекс №1 «Разные животные нашей планеты»**

1. Потягивание.

2. «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

3. «Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

5. «Обезьянка».

И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

6. «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

7. «Кенгуру».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.

**Комплекс №2 «Моряки»**

1. Потягивание.

2. «Взбираемся по канату».

И.п. – лежа на спине, правая рука вверху, пальцы сжаты в кулак, левая - вдоль туловища.

Меняем положение рук, сжимая и разжимая пальцы, имитируя движение лазания по канату.

3. «По веревочной лестнице».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять согнутую в колене ногу, опустить.

4. «Все на весла».

И.п. – то же.

Сесть из положения лежа на спине, руки вперед, наклон к ногам.

Вернуться в и.п.

5. «Поднять паруса».

И.п. – лежа на животе, руки в замке сзади.

Поднять голову, грудь, прогнуться. Руки поднять как можно выше.

6. «Попутный ветер» - дыхательное упражнение.

Глубокий вдох носом, долгий выдох ртом.

7. «Эх, яблочко…»

Прыжки из приседа.

**Март**

**Комплекс №1 «Весна»**

1. Потягивание.

2. «Солнце встает».

И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища.

Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох.

Опустить руки, выдох.

3. «Радуга».

И.п. – то же, руки в стороны ладонями кверху.

Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и.п.

То же в другую сторону.

4. «Бабочка».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Развести колени в стороны, вернуться в и.п.

5. «Ласточка».

И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях.

Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

6. «Покувыркаемся в траве».

И.п. – лежа на спине.

Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

7. «Весенние цветы» - дыхательное упражнение.

Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

8. «Солнечные капельки».

И.п. – то же, глаза закрыты.

Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

9. «На одной ножке».

Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

**Комплекс №2 «Птицы»**

1. Потягивание.

2. «Клювики».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Повороты головы вправо-влево.

3. «Крылья».

И.п. – то же.

Махи прямыми руками в стороны, вниз.

4. «Спрятались от кошки».

И.п. – то же.

Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

5. «Птичка с хвостиком».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях в упоре около плеч, ноги вместе.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Одну ногу согнуть, тянуть к голове.

6. «Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

**Апрель**

**Комплекс №1 «Солнышко»**

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)

Обычная ходьба босиком.

**Комплекс № 2 «Будь здоров!»**

«Здравствуй, Солнце, - я твой лучик,

Ты здоров – здоров и лучик».

Покажите мне, ребятки, какие у солнышка длинные лучи.

И.п. – лёжа на спине, руки и ноги вытянуты, потягивания(8 раз).

Массаж рук и ног. И.п. – лёжа на спине. Поглаживания (поглаживать руки от кисти к плечу, ноги – от щиколотки вверх до бедра)

Разбудим нашу грудку.

Я в ладоши хлопаю и ногами топаю.

Ручки разотру, тепло сохраню.

Ладошки, ладошки, утюжки – недотрожки,

Вы погладьте ручки, чтоб играли лучше.

Вы погладьте ножки, чтоб бегали по дорожке.

И.п. – лёжа на спине, руки за головой. Правым коленом коснуться левого локтя. – И.п. Левым локтем коснуться правого локтя. – И.п. (8 раз)

И.п. – стоя на четвереньках. Правую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п – голову опустить. Левую ногу выпрямить назад, голову вверх. И.п (8раз).

И.п. – лёжа на животе, ноги приподняты, руки вытянуты, ладони ребром «парубливать» на счёт 4, И.п.(6 раз)

И.п. – сидя «по-турецки», руки на поясе. Вращение головы по кругу вправо и влево поочередно на счёт 4 (6раз).

Игра на внимание (правой рукой взяться за левое ухо, левой рукой погладить нос и т.д.)

Ходьба по «следам» и массажным коврикам.

**Май**

**Комплекс №1 «Мы быстрые, ловкие, умелые!»**

*Упражнения в положении лежа на животе*

Дыхательное упражнение. И.п. - руки вперед, голова лбом касается пола. Вдох - сжать ладони в кулак. Выдох - разжать их.

Упражнение на координацию. И.п. - то же. Приподнять над по лом прямые правую руку и левую ногу, держать их в таком поло жении на 4 счета. Затем вернуться в и.п. Повторить упражнение, поменяв руки и ноги. Повторить 4-6 раз.

«Рыбка». И.п. - то же. Приподнять голову, плечи, руки и ноги слегка над полом. Держать на 4 счета. Дыхание произвольное. Повторить 4-6 раз.

*Упражнения в положении стоя на коленях*

Приседания. И.п. - сесть на пятки, руки к плечам. Вдох - встать в стойку на коленях, руки вверх. Выдох - вернуться ви.п. Повторить 4-6 раз.

*Упражнения в положении лежа на спине*

«Велосипед». И.п. - то же. Одновременно сгибать и разгибать ноги в коленных и тазобедренных суставах, имитируя езду на велосипеде. Движение выполнять двумя ногами вместе. Дыхание не задерживать.

Дыхательное упражнение. Вдох - поднять руки вверх. Выдох - опустить вниз. Повторить 2-3 раза.

Упражнение на равновесие. Сесть по-турецки, поднять руки, сцеп ленные в «замок», вверх, потянуться и встать на ноги.

**Комплекс №2 «Насекомые»**

1. Потягивание.

2. «Стрекоза».

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и.п.

3. «Кузнечик».

И.п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч.

Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой.

4. «Гусеничка».

И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу.

Ползание на спине без помощи рук и ног.

5. «Паутинка» - дыхательное упражнение.

Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

6. «Паучок».

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади.

Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

7. «Скорпиончик».

И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч.

Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

8. «Кузнечик».

Прыжки из глубокого приседа.