**Комплексы гимнастики после сна для детей старшего возраста.**

***Сентябрь***

**Дружные ребята**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы, все дружненько проснулисьУлыбнулись, потянулись, | (Движения соответствующие тексту) |
| Подышали ловко | (Дышат носом) |
| Погудели громко | (у-у-у-у-у) |
| Поднимайте плечики, как в траве кузнечики. | (Энергичные движения плечами вверх-вниз). |
| 1,2,3,4–шевелим ногами | (Стопы на себя, от себя) |
| 1,2,3,4 – хлопаем руками | (Хлопки руками) |
| Руки вытянуть пошире 1,2,3,4 | (Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет) |
| Наклонились 3,4 | (Наклониться вперед касаясь ног руками) |
| И педали покрутили | (Велосипед) |
| На животик повернуться, Спинку сильно изогнуть.Прогибаемся сильней, Чтобы были здоровей | (Лодочка) |
| Мы становимся все выше,Достаем руками крышу | (Лежа на животе, руки вперед, потянуться) |
| На два счета поднялись 1,23,4 – руки вниз | (Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам) |

***Октябрь***

**Листочки**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы листики осенние,На ветках мы сидим.Лежат в кроватяхДунул ветер – дуют, полетели | махи руками |
| Мы летели, мы летелиИ на землю тихо сели | (встают с кроватей и приседают на корточки) |
| Ветер снова набежалИ листочки все поднял | (встают) |
| Закружились, полетели, И на землю тихо сели | (движения по тексту) |
| Ветерок с листвой игралПо дорожке их погнал | (бегут по ребристой дорожке) |
| После мокренькой дорожки,Стали влажными листочки.Мы их высушим сначала.Чтоб шелестели и шуршали | (растирают свое тело руками) |
| Выросли деревья в поле,Хорошо расти на воле! | (руки вверх -качаются) |
| Каждое старается,К небу, к солнцу тянется | (потянулись на носочках вверх) |
| Вот подул веселый ветер, Раскидал он всю листву | (круговые движения руками вверху) |
| Даже толстые стволы,Наклонились до земли | (наклоны вперед, касаясь руками пола) |
| Вправо, влево, взад, вперед,Так деревья ветер гнет | (по тексту) |
| Он их вертит, он их крутит,Ну, когда же отдых будет? | (идут на стульчики одеваться) |

***Ноябрь***

**Вместе по лесу идем**

|  |  |
| --- | --- |
| Вверх рука и вниз рука.Потянули их слегка.Быстро поменяли руки!Нам сегодня не до скуки. | (Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки) |
| Мы готовимся к походуРазминаем свои ноги | (Движение «велосипед») |
| Вместе по лесу идем,Не спешим, не отстаем.Вот выходим мы на лугТысяча цветов вокруг! | (Встают с кроватей, ходьба на месте) |
| Вот ромашка, василек,Медуница, кашка, клевер. Расстилается коверИ направо и налево. | (Наклоны, имитируют срывание цветов) |
| Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает. | (Имитируют полет бабочки) |
| - Раз, два, три, четыре, пять,Их считать - не сосчитать! | (Указательным пальцем ведут счет) |
| За день, за два и за месяц…Шесть, семь, восемь, девять, десять. | (Хлопки в ладоши) |
| Даже мудрая пчела Сосчитать бы не смогла! | (Машут руками-крылышками) |
| К небу ручки потянули,Позвоночник растянули. | (Потягивание, руки вверх) |
| По дорожке босиком Будем мы бежать домой. | (Идут по массажной дорожке) |
| Долго по лесу гуляли И немножко мы устали. | (Идут по коррегирующей дорожке) |
| Отдохнем и снова в путьВажные дела нас ждут. | (Садятся на стульчики и одеваются) |

***Декабрь***

**Мы готовы для похода**

|  |  |
| --- | --- |
| Мы готовы для похода,Поднимаем выше ноги. | Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги |
| Птицы учатся летать,Плавно крыльями махать. | Руки к плечам, машут «крыльями» |
| Сделали глубокий вдох,Отправляемся в поход. | Глубокий вдох, выдох |
| Полетели, полетели И на землю тихо сели. | Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки |
| Взвились мы под облака И земля нам не видна | Встали, машут руками «крыльями» |
| Сделали наклон вперед,Кто носочки достает? | Выполняют наклоны с касанием носочков ног |
| Руки ставим перед грудью.Развивать их резко будем. |  |
| С поворотом раз, два, три,Не бездельничай, смотри!Рывки руками перед грудьюПриседаем – раз, два, раз,Ножки разомнем сейчас.Сели- встали, сели – встали. | Движения в соответствии с текстом |
| Мы готовы для походаНа ходьбу мы перейдем,Ножки наши разомнем.Идут по солевой дорожкеМы активно отдыхаем,-То встаем, то приседаем-Раз, два, три, четыре, пять,Вот как надо отдыхать. | Приседания |
| Головой теперь покрутим-Лучше мозг работать будет.Круговые вращения головойКрутим туловищем бодро-Это тоже славный отдых. | Круговые движения туловищем |
| Мы в походе устали что-то,Приземлимся на болото | (Садятся на стульчики и одеваются). |

***Январь***

**Снежинки**

|  |  |
| --- | --- |
| Светло – пушистаяСнежинка белая,Какая чистая, Какая смелая | Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают. |
| Дорогой дальнеюЛегко проноситсяНе в ввысь лазурнуюНа землю просится. | Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе. |
| Но вот кончается Дорога дальняя Земли касается Звезда хрустальная. | Вата остается у детей на ладони. |
| Своей прохладою Нас охладит онаВолшебной силоюПоднимет дух с утра. | Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой. |
| Снежинка белая Лежит, качаетсяОдин лишь ветер с нейСмог позабавиться. | Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом. |
| Нам не понять судьбыЗвезды – красавицы,А вот играть нам с нейУж очень нравится. | Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы». |
| Возьмем мы бережно Свою снежиночку,Положим все ее В свою корзиночку. | Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю. |
| Пора идти нам всем Дорогой долгою,Чтобы попасть опятьВ страну холодную. | Дети идут по корригирующей дорожке к стульчикам. |

***Февраль***

**Великан и мышь**

|  |  |
| --- | --- |
| Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!Жил великан один когда-то.Во сне вздохнул он, что есть силГлубокий вдох всей грудьюИ мышь - живую - проглотил! | Глотательные движения |
| Бедняга прибежал к врачу:- Я мышку съел! Я не шучу! | Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед» |
| Был врач умнейший человек, | Поглаживание висков указательным пальцем |
| Он строго глянул из–под век; | Мимика «строгий взгляд» |
| - Откройте рот, скажите «А» | Тянут звук а-а-а-а-а |
| Теперь ощупаем бока | Щупают себя за бока |
| Живот легонечко погладим | Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу |
| Согнем колени и расслабим | Сгибают и разгибают ноги в коленях |
| Но с мышкой видимо не сладим.Вставайте! Что же вы сидите!Идите кошку пригласите. | Дети встают и идут к ребристой дорожке |
| Но кошка хитрая былаИ великана обняла | Обхватывают себя руками (обнимают) |
| Прошлись по кривенькой дорожке, | Идут по корригирующей дорожке |
| Перешагнули через кочки | Перешагивают через предметы |
| Присели. Встали. Убежали | Движения в соответствии с текстом |
| Но мышка не глупее кошкиПод кочку спряталась тайком | Присели  |
| Они ее везде искалиНо так найти и не смогли.  | Идут одеваться к стульчикам. |

***Март***

**Чтоб совсем проснуться**

|  |  |
| --- | --- |
| Тик-так, тик-так-Все часы идут вот так:Тик-так, тик-так. | Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу |
| Смотри скорей, который час?Часы велят вставать сейчас | Руку ко лбу, «смотрят время» |
| Чтоб совсем проснуться, Нужно потянуться. | Руки вверх-потягивание |
| Носом вдох, а выдох ртом | Вдох - поднять грудную клетку, выдох -опустить |
| Дышим глубже животом | На вдох поднимают живот, на выдох –опускают |
| Чтобы сильным стать и ловкимПриступаем к тренировке. | Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны. |
| Потянули мы носочки,По коленям три хлопочка | Движения по тексту |
| Распрямились, потянулись | Руки вверх – потягивание |
| А теперь на пол вернулись | Встают около кроватей |
| Спину тоже разминаем,Взад-вперед ее сгибаем | Руки на пояс, наклоны вперед-назад |
| Поворот за поворотом Переходим на дорожку | Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по корригирующей дорожке |
| Выполняем упражненьяДля разминки и веселья. | Упражнения с предметами предложенные воспитателем |
| А потом шаги на месте Выполняем не спеша | Ходьба на месте |
| Ноги выше поднимаем И как цапля, опускаем | Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене |
| Чтоб поймать еду в водицеНадо цапле наклониться | Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот |
| Окончательно проснулисьИ друг другу – улыбнулись! |  |

***Апрель***

**Весна**

|  |  |
| --- | --- |
| Мишка вылез из берлоги,Огляделся на пороге | Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево |
| Потянулся он со снаК нам опять пришла весна | Руки вверх – потянулись |
| Чтоб скорей набраться сил,Он ногами покрутил | Движение «велосипед» |
| Почесал медведь за ухом, Имитируют движение медведяПовилял слегка хвостом | По текстуНаклонился взад-вперед,Наклоны из положения лежа |
| И ногами еле-еле Он выходит за порог. | Встают с кроватей |
| По лесу медведь идет Это мишка ищет мед. | Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево |
| Он голодный, невеселый,Разговор ведет с весною: | Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат |
| «Подскажи-ка мне, весна,Где бы меду взять сполна? | Идут по корригирующей дорожке |
| Вижу пенья, корешки,Нет ни меда, ни травы…» | Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед» |
| Замахал медведь руками,Словно тучи разгоняя.Гонит взад их и вперед,Ну, а меда не найдет | Вращение прямыми руками взад, вперед |
| Приседал он ниже, глубже,Отыскал пчелиный рой | Присели, встали |
| Но пчелиная семьяПрочь медведя прогнала | Разбегаются, идут умываться.  |

***Май***

**Зеленые стихи**

|  |  |
| --- | --- |
| Зеленеют все опушки,Зеленеет пруд | Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны |
| И зеленые лягушки Песенки поют | Ква-ква-ква-ква |
| Елка-сноп зеленых свечек | Руками изображают елку |
| Мох-зеленый пол | Руками изображают поверхность пола |
| И зелененький кузнечикПесенку завел… | Изображают игру на скрипке |
| Над зеленой крышей дома | Сомкнули руки над головой «крыша» |
| Спит зеленый дуб | Закрыли глаза, «спят» |
| Два зелененькие гномаСели между труб | Сели в кровати |
| И сорвав зеленый листик | Имитируют срывание листьев |
| Шепчет младший гном: | Дети произносят слова текста шепотом |
| «Видишь? Рыженький лисенокХодит под окном.Отчего он не зеленый?Май теперь ведь… Май!» | Эту строчку говорят вслух |
| Старший гном зевает сонно: | Дети зевают, издавая звук а-а-а-а |
| «Цыц! Не приставай» | Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу |
| По зелененькой дорожкеХодим босиком | Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания |
| И зеленые листочкиМы домой несем | Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими |

***Июнь***

**Лесная прогулка**

|  |  |
| --- | --- |
| Для начала мы с тобой Повращаем головой | Лежа в кровати повороты головой влево, вправо |
| Поднимаем руки вверх,Плавно опускаем вниз.Снова тянем их наверхИ опускаем дружно вниз | По тексту |
| Надо плечи нам размять, Раз-два-три-четыре-пять | Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи |
| А теперь мы дружно все За грибами в лес пошли | Встают около кроватей |
| Приседали, приседали,Белый гриб в траве нашли | Приседания, руки на поясе |
| На пеньке растут опята,Наклонитесь к ним, ребята,Наклоняйся, раз, два, три,Их в лукошко набери! | Наклоны вперед |
| Вон на дереве орех.Кто подпрыгнет выше всех? | Руки на поясе, прыжки на месте |
| Если хочешь дотянуться,Надо в спинке бы прогнуться | Руки на поясе, прогибаемся назад |
| За дровами мы идем И пилу с собой несем | Выходят из спальни и идут по дорожке |
| Вместе пилим мы бревноОчень толстое оно.Чтобы печку протопитьМного надо напилить. | Изображают движение «пильщиков» |
| Чтоб дрова полезли в печку.Их разрубим на дощечки. | Дети «колют дрова» |
| А теперь их соберем И в сарайчик отнесем | Наклонились, «собирают» |
| После тяжкого труда Надо отдохнуть всегда. | Вытирают пот рукой со лба |
| Мы к лесной лужайке вышли,Поднимаем ноги выше. | Идут с высоким подниманием колен |
| Через кустики и кочки,Через ветви и пенечки. | Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу |
| Все так весело шагали-Не споткнулись, не упалиОт прогулки раскраснелисьМолочка попить уселись. |  |

***Июль***

**Скучать зарядка не дает**

|  |  |
| --- | --- |
| Начинаем просыпаться И зарядкой заниматься.Руки вверх, набрали воздух,Выпускаем на счет три | Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают |
| Тянем руки высокоДышим плавно и легко | Спокойное, ровное дыхание |
| Ноги надо нам размятьРаз, два, три, четыре, пять | Носки ног от себя, к себе |
| Мы как будто побежим И ногами зашумим | Движение «велосипед» |
| На бок резко повернулись,До колена дотянулись | Лбом касаются колена |
| На другой бочок –Еще делаем свободно и легко. | То же самое |
| Вот в кровати мы размялись,Тихо, дружненько встаемИ свободною походкойМы по спаленке пойдем | Шагают около своих кроватей |
| Руки спрятали за спину,Наклонились три-четыре | Наклоны вперед - выпрямиться |
| Сели-встали, сели-всталиПо дорожке побежали.На дорожке есть преградыБудем брать мы баррикады | Идут по корригирующей дорожке |
| Ноги выше поднимайНе спеши, не отставай | Надевают массажные варежки |
| Друг за другом мы идемИ спокойно тело тремРуки, ноги и живот,Скучать зарядка не дает. | Растирают тело массажной варежкой |

***Август***

**Лето-босоножка**

|  |  |
| --- | --- |
| Лето, лето- босоножка,Покажите мне ладошки | Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими |
| Опускаем их легко. | Руки вдоль туловища  |
| Поднимаем ноги высокоРаз- поднять, два- опустить, | Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати |
| Три, четыре - не грустить | – улыбнулись |
| Мы за лето повзрослели:Подросли и загорели | Поглаживают себя по животуПеревернулись на живот |
| Плавали в реке, на море,И играли на просторе:В «Кошки-мышки», «Чехарду»И в любимую игру | Плавательные движения руками и ногами в кроватиСели в кроватях |
| В лес ходили и в поход,Замечали дня «заход» | Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног |
| За цветами наблюдали И как пчелы все жужжали: | Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж |
| На лугу, среди цветов,Делали разминкуКашка, мак и василекНаклоняли спинку | Руки на поясе, наклоны вперед |
| Свежий ветерок подул,Набежали тучи | Дуют, изображая ветер |
| И неведомо зачемХлынул дождь плакучий | Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя |
| Кап-кап, кап-кап,Мокрые дорожки,Не боимся мы дождя,Разминаем ножки | Идут по корригирующей дорожке с препятствиями |
| Дождь покапал и прошел,Солнце в целом свете –Дождю «спасибо» говорят, И взрослые и дети.Лето, лето-босоножка,Покажи домой дорожку. | Переходят к гигиеническим процедурам. |