**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1**

**( подготовительная группа)**

**Сентябрь, январь, май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методи­ческие указания. |
| **I.** **Закаливающие процедуры:**1 .Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую комнату).**II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.**1.И.п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять  носки стоп и опустить.2. И.П.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.3. И.п.- сидя на стуле, стопы соединены вместе. Развести носки стоп в стороны и свести.4.И. п.- сидя на стуле, ноги стоят на полу. Развести и свести пятки.5. И. п.- сидя на стуле, под стопами палкадиаметром 5-8 см. Прокатывать палку стопами относков до пяток и обратно.6. И. п.- сидя на стуле, стопы ног на полу.Подогнуть пальцы и не отрываясь от пола,передвинуться на 6-8 счетов, и так же подгибаяпальцы, вернуться в и.п.7.И.п.- сидя на стуле, стопы ног соединены, под  сводом стоп палка. Развести стопы в стороны и свести.8.И.п.- стоя. Захватывание пальцами стопы мелких  предметов (камешек, пуговиц). Удержание и  выбрасывание. | 1-1,5 мин.12 мин.6 раз.6 раз. 6 раз.6 раз.10 раз. 3 раза.6 раз.6 раз.Каждой ногой | Групповая комната должна быть проветрена t 19-17 ˚ С.Спина прямая. Темп средний.Ноги не отрывать от пола. Темп средний.То же.Спина прямая.Прокатывая стараться, чтобы палка была плотно прижата подошвой стопы.Темп средний.Стараться не отрывать стопы от палки.Выполнять произвольно. |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2**

**( подготовительная группа)**

**Октябрь, февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно – методи­ческие указания. |
| **I. Разминка в постели (без подушек).****1. «Разбудим глазки».**И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.Поморгать глазками.**2. «Потягушки».**И.п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.- выдох.**3. «Сильные ножки».** И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.**4. «Весёлая зарядка».**И.п.- сидя на кровати, стопы на полу.Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернутьсяв и.п.**II. Комплекс дыхательных упражнений** **(в группе).****1. «Погладим носик».**И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице - вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательным и пальцами.**2. «Подыши одной ноздрёй».**И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрёй. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой ноздрёй.1. **«Часы».**

И.п.- основная стойка. Размахивать прямыми руками вперёд-назад, в одном темпе и с одной интонацией произносить: «тик-так».1. **«Косарь».**

И.п.- одна нога впереди, другая сзади. Широкими размашистыми движениями имитировать рабо­ту косаря, занося то влево, то вправо вообра­жаемую косу со звуком «ж-у-х».1. **«Насос».**

И.п.- основная стойка. Сделать вдох, резко наклониться на выдохе, 2-3 раза в одну сторону, скользя по ноге двумя руками, произнося звук «с-с-с».1. **«Лягушонок».**

И.п.- ноги вместе. Присесть, вздохнув, отталкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперёд. На выдохе протяжно произнести «к-в-а-а-к ».**III. Закаливающие процедуры.**1 .Ходьба босиком по массажным коврикам.2.Обширное умывание:* • Намочить обе ладошки, положить их сзади
* на шею и провести ими одновременно к
* подбородку; сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз»
* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на насухо.
 | 2 мин.10 сек.6 раз.4-5 раз каж­дой ногой.8-10 раз.7 мин.6 раз.10 сек. каж­дой ноздрёй.10-12 раз.5-8 раз.6-8 раз.6 раз.5-6 мин. | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Спина прямая.Носки от пола не отрывать.Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С.Профилактические дыха­тельные упражнения для верхних дыхательных путей.Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений.Спина прямая.Колени не сгибать.Отталкиваться двумя ногами. |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3.**

**( подготовительная группа)**

**Ноябрь, март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно -методические указания |
| **I. Разминка в постели (без подушек).****1. «Разбудим глазки».**И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.Поморгать глазками.**2. «Потягушки».**И.п. -лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.- выдох.**3. « Езда на велосипеде».** И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делатьдвижения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд затем назад.**П. Комплекс музыкально ритмических упражнений (в группе).****Под музыку «Аэробика»**1 .И.п.- стоя, ноги вместе, руки на поясе. Перекаты с носка на пятку поочерёдно правой и левой ногой.2.И.П.- то же. Поднять правое плечо, вернуться в и.п. Поднять левое плечо, вернуться в и.п.З.И.п.- стоя в наклоне, ноги широко расставлены. Поочерёдное касание прямой рукой носка противоположной ноги. («Мельница»)4. Прыжки на месте.5. Повторить упражнение № 1.1. .И.п.- стоя, ноги вместе, руки согнуты у плеч. Наклон головы вниз с полуприседом, руки согнутые вперёд.

7.И.П.- стоя, ноги смеете, руки на поясе. Повороты туловища с полуприседом в правую и левую сторону. | 2 мин.10 сек.6 раз.10-20 сек.7 мин.Навступление.1 куплет1 куплетПрипев.Проигрыш.2 куплет2 куплет | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Дыхание произвольное.Групповая комната должна быть проветрена t 19-17˚ С.Спина прямая.Дыхание произвольное.Колени не сгибать.Дыхание произвольное.Выполнять под музыку.Спина прямая. |
| 8. Прыжки на месте.9. Повторить упражнение № 1.1. И.п.- стоя, руки к плечам. Руки поднять вверх. Вернуться в и.п.
2. Повторить упражнение № 3.
3. Прыжки на месте.
4. Повторить упражнение № 1.

**III. Закаливающие процедуры.**1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.2.Обширное умывание:* Намочить обе ладошки, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку; сказать «раз».
* Намочить правую ладошку и сделать круговое движение по верхней части груди, сказать «раз».

 • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо. | Припев.Проигрыш. 3 куплет3 куплетПрипев.Проигрыш.5 мин | Дыхание произвольное.Выполнять под музыку.Дыхание произвольное. |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 4.**

**( подготовительная группа)**

**Декабрь, апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  Упражнения. |  Дозировка | Организационно- методические указания. |
| **I.Закаливающие процедуры:** 1.Ходьба и бег из тёплой комнаты (из спальни) в прохладную (групповую)**II.Комплекс упражнений для профилактики** **осанки.****1. «Солдатик».** И.п. -о.с. у стены касаясь её затылком, лопатками, ягодицами и пятками (фиксация правильной осанки). Зафиксировать это положение, отойти и пройти по группе, сохраняя правильную осанку.**2. «Дыши глубже».** И.п.- стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- прогнуться назад – вдох; 2- вернуться в и.п.- выдох.**3. «Я на солнышке лежу».** И.п.- лёжа на животе руки вверху на полу. Поочерёдное поднимание прямых ног назад.**4. «Ножки шагают».** И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочерёдное поднимание согнутой ноги к груди.**5. «Велосипед».** И.п.- лёжа на спине, руки на полу. Круговые движения ногами.**6. «Кошечка».** И.п.- стоя на коленях, руки в упоре перед собой. Медленно садиться на пятки, касаясь грудью коленей - глубокий выдох. Так же медленно вернуться в и.п., опираясь ладонями о пол  выпрямляем туловище – вдох.**7.Ходьба с мешочком на голове.**   | 1 – 1,5 мин.12 мин.3-4 раза.6-8 раз.4 раза каж-дой ногой.4 раза каж-дой ногой.10 движений.6 раз.30сек.-1 мин. | Групповая комната должнабыть проветрена t 19-17˚ С.Комплекс выполняется в группе на ковре.При ходьбе голову неопускать, подбородок при-поднять.Прогнуться назад, какможно больше.Нога прямая.Нога к груди - вдох, и.п.-выдох.Дыхание произвольное.Темп медленный.Дыхание произвольное. |