|  |  |
| --- | --- |
| **Комплекс утренней гимнастики** | **Комплекс бодрящей гимнастики** |
| **Сентябрь**  |
| **«Веселые игрушки»**Вот веселые игрушки - им названье погремушки1. «Поиграй перед собой»Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить . (5 раз)2. «Покажи и поиграй»Поворот вправо (влево), показать, поиграть, сказать «вот». (3 раза)3.«Погремушки к полу»Погремушки на верху, наклон вниз. (4—5 раз)4.«Прыг-скок»Погремушки опущены, подпрыгивания со взмахом (6—8раз)5.«Погремушкам спать пора»Погремушки в стороны, вдох носом. Выдох ртом, губы трубочкой. (3—4 раза)При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку | **«Море»**1. «Дельфин»И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Выполнение: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; (Дозировка -4 раза).2. «Тюлень». И.п.: лёжа на животе, руки за головой. Выполнение: 1-2- поворот на бок, на живот; (Дозировка -4 раза)3. Точечный массаж.(ступни)4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с продвижением. |
| **«Теремок»**Стоит в поле теремок, Он не низок, не высок. Руки над головой, повороты головы вправо-влево. Повторить 5 раз.Это кто там к нам идет. Спокойная ходьба. (15 сек.)Мышь крадется по тропинке. Ходьба мелким шагом. (15 сек.)Лягушонок верх и вниз. Приседания (5-6 раз)Зайка прыгает в припрыжку. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (10 сек.)Вот лиса шагает важно. Ходьба на носках. (10 сек.)Серый волк за ней идет широченными шагами. Ходьба широким шагом. (15 сек.)А за ним медведь бредет. Ходьба на наружной стороне стопы. (10 сек.)Спешат звери в теремок. Бег в умеренном темпе. (15 сек.)Добежали, отдышались .Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (3 раза) | **«Солнышко встает»**1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.(4 раза)2. «Солнышко катается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться вперед-назад. (4 раза)3. «Солнечная играется» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4раза)4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.(3 раза)5. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх,потянуться, встать на носки.(3 раза)Обычная ходьба босиком по дорожке. |
| **Октябрь** |
| **«Заинька»**Заинька, попляши, серенький, попляши!Вот так, вот сяк попляши!( фонарики руками 10 сек)Заинька, подбодрись, серенький, подбодрись!Вот так, вот сяк подбодрись!(пружинка, руки на поясе 5-6 раз)Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой,Вот так, вот сяк топни ножкой.(выставляем поочередно ногу, руки на поясе 5-6 раз)Заинька, повернись, серенький, повернись!Вот так, вот сяк повернись!(повороты туловища 5-6 раз)Заинька, походи, серенький, походи!Вот так, вот сяк походи! (ходьба на месте 15 сек)Заинька, поклонись, серенький, поклонись!Вот так, вот сяк поклонись! (5-6 раз)Заинька, подыши, серенький подыши! (постановка дыхания)  | **«Цирк»**Будет весело у нас, мы устроим цирк сейчас. 1.Вот жонглёры выступаютВесело мячи кидают.И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки поочередно вверх .2.Вот и фокусник. Ура!Он покажет чудеса.И.п. лежа на животе, руки, ноги в стороны. Поднять руки, ноги, голову .3.Гимнаст номер исполняет.И.п. сидя. руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперед, руки вперед, кистями дотянуться до пальцев ног. 4.Силач штангу поднимает.И.п. сидя руки на поясе. Поднять руки вверх, спину выпрямить. 5.Выступает грозный лев,И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища. Встать на колени, руки в стороны, согнуть в локтях. 8.Все артисты на поклон.И.п. руки вдоль туловища. Подняться на пальцы ног, руки через стороны вверх, потянуться. Кисти рук ко лбу - вдох, руки через стороны вниз - выдох. |
| **«Веселые игрушки»**Вот веселые игрушки - им названье погремушки1. «Поиграй перед собой»Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить . (5 раз)2. «Покажи и поиграй»Поворот вправо (влево), показать, поиграть, сказать «вот». (3 раза)3.«Погремушки к полу»Погремушки на верху, наклон вниз. (4—5 раз)4.«Прыг-скок»Погремушки опущены, подпрыгивания со взмахом (6—8раз)5.«Погремушкам спать пора»Погремушки в стороны, вдох носом. Выдох ртом, губы трубочкой. (3—4 раза)При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку | **«Море»**1. «Дельфин»И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Выполнение: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; (Дозировка -4 раза).2. «Тюлень». И.п.: лёжа на животе, руки за головой. Выполнение: 1-2- поворот на бок, на живот; (Дозировка -4 раза)3. Точечный массаж.(ступни)4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с продвижением. |
| **Ноябрь** |
| **«Теремок»**Стоит в поле теремок, Он не низок, не высок. Руки над головой, повороты головы вправо-влево. (5 раз.)Это кто там к нам идет. Спокойная ходьба. (15 сек.)Мышь крадется по тропинке. Ходьба мелким шагом. (15 сек.)Лягушонок верх и вниз. Приседания (5-6 раз)Зайка прыгает в припрыжку. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. (10 сек.)Вот лиса шагает важно. Ходьба на носках. (10 сек.)Серый волк за ней идет широченными шагами. Ходьба широким шагом. (15 сек.)А за ним медведь бредет. Ходьба на наружной стороне стопы. (10 сек.)Спешат звери в теремок. Бег в умеренном темпе. (15 сек.)Добежали, отдышались .Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (3 раза) | **«Игривые котята»**Эй, котята, просыпайтесь! И друг другу улыбайтесь!1. «Котята просыпаются» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем поочередно руки вверх.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем поочередно ноги вверх. 2. «Ищу маму кошку» И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, поворот головой в стороны.3. «Котенок сердитый» И.п.: стоя на средних четвереньках приподняться, голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх «фыр-р-р-р».4. «Котенок ласковый» И.п.: стоя на средних четвереньках голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. 5. «Чистим лапки»И.п.: сидя. Погладить стопы. |
| **«Спортсмены»** Будем ноги поднимать - раз, два, три, четыре, пять (ходьба 15 сек)Головой покрутим резво, вправо-влево, вправо-влево.(5-6раз)И попрыгаем на месте, ноги врозь и ноги вместе.(5-6раз)Дили, дили, дили, дили Колокольчики будили (руки на поясе, повороты в стороны 5-6 раз)И воробышек проснулся,раз нагнулся, два нагнулся (5-6 раз)Кто вприсядочку пошел, (приседания 5-6 раз)А потом все побежали ( бег на месте 10 сек)И немножечко устали Вдох и выдох для порядка.(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)Молодцы конец зарядке.  | **«Прятки»**Наши сонные ладошки просыпались понемножку, В прятки весело играли – пальцы в кулачок сжимали.(дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.)Вот так, вот такПальчики на наших ножках знают в парке все дорожки (дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.)Мы почти уже проснулись, наши ручки потянулись.(тянутся руками вверх)Сцепим ручки мы в «замочек» (сцепляют и расцепляют 3-4 раза)Не хотят коленки спать, им давно пора вставать.(сгибают и разгибают ноги в коленях.)Вот и все и мы проснулись. И друг другу улыбнулись! |
| **Декабрь** |
| **«Малыши»**По дорожке мы шагаем топ- топ (ходьба 15 сек)И в ладошки ударяем хлоп-хлоп (хлопки над головой 5-6 раз)Головой качаем тик-так (повороты в сторону 5-6 раз)А потом вот – так (наклоны туловища вперед 5-6 раз)Раз сюда, два сюда ( повороты туловища в стороны 5-6 раз)Повернись вокруг себя (покружиться 3-4 раза)Раз присели, два привстали (5-6 раз)Мы поднимем руки вверх, сразу станем выше всех Руки вниз ты опусти и достанешь до земли (5-6 раз)Будем прыгать по быстрей, чтобы было потеплей (15 сек)А потом пойдем опять мы по комнате гулять (ходьба 15 сек)Свежим воздухом дышать (восстановление дыхания) | **«Цирк»**Будет весело у нас, мы устроим цирк сейчас. 1.Вот жонглёры выступаютВесело мячи кидают.И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки поочередно вверх .2.Вот и фокусник. Ура!Он покажет чудеса.И.п. лежа на животе, руки, ноги в стороны. Поднять руки, ноги, голову .3.Гимнаст номер исполняет.И.п. сидя. руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперед, руки вперед, кистями дотянуться до пальцев ног. 4.Силач штангу поднимает.И.п. сидя руки на поясе. Поднять руки вверх, спину выпрямить. 5.Выступает грозный лев,И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища. Встать на колени, руки в стороны, согнуть в локтях. 8.Все артисты на поклон.И.п. руки вдоль туловища. Подняться на пальцы ног, руки через стороны вверх, потянуться. Кисти рук ко лбу - вдох, руки через стороны вниз - выдох. |
| **«Веселые игрушки»**Вот веселые игрушки - им названье погремушки1. «Поиграй перед собой» Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить . (5 раз)2. «Покажи и поиграй» Поворот вправо (влево), показать, поиграть, сказать «вот». (3 раза)3.«Погремушки к полу» Погремушки на верху, наклон вниз. (4—5 раз)4.«Прыг-скок» Погремушки опущены, подпрыгивания со взмахом (6—8раз)5.«Погремушкам спать пора» Погремушки в стороны, вдох носом. Выдох ртом, губы трубочкой. (3—4 раза)При последнем повторении упражнения — присесть на корточки, погремушки под щечку | **«Игривые котята»**Эй, котята, просыпайтесь! И друг другу улыбайтесь!1. «Котята просыпаются» И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем поочередно руки вверх. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем поочередно ноги вверх. 2. «Ищу маму кошку» И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, поворот головой в стороны.3. «Котенок сердитый» И.п.: стоя на средних четвереньках приподняться, голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх «фыр-р-р-р».4. «Котенок ласковый» И.п.: стоя на средних четвереньках голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице. 5. «Чистим лапки»И.п.: сидя. Погладить стопы. |
| **Январь** |
| **«Малыши»**По дорожке мы шагаем топ- топ (ходьба 15 сек)И в ладошки ударяем хлоп-хлоп (хлопки над головой 5-6 раз)Головой качаем тик-так (повороты в сторону 5-6 раз)А потом вот – так (наклоны туловища вперед 5-6 раз)Раз сюда, два сюда ( повороты туловища в стороны 5-6 раз)Повернись вокруг себя (покружиться 3-4 раза)Раз присели, два привстали (5-6 раз)Мы поднимем руки вверх, сразу станем выше всех Руки вниз ты опусти и достанешь до земли (5-6 раз)Будем прыгать по быстрей, чтобы было потеплей (15 сек)А потом пойдем опять мы по комнате гулять (ходьба 15 сек)Свежим воздухом дышать (восстановление дыхания) | **«Море»**1. «Дельфин»И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Выполнение: 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх; (Дозировка -4 раза).2. «Тюлень». И.п.: лёжа на животе, руки за головой. Выполнение: 1-2- поворот на бок, на живот; (Дозировка -4 раза)3. Точечный массаж.(ступни)4. Ходьба по ребристой поверхности, лёгкий бег, прыжки на двух ногах с продвижением. |
| **Февраль** |
| **«Спортсмены»** Будем ноги поднимать - раз, два, три, четыре, пять (ходьба 15 сек)Головой покрутим резво, вправо-влево, вправо-влево.(5-6раз)И попрыгаем на месте, ноги врозь и ноги вместе.(5-6раз)Дили, дили, дили, дили Колокольчики будили (руки на поясе, повороты в стороны 5-6 раз)И воробышек проснулся,раз нагнулся, два нагнулся (5-6 раз)Кто вприсядочку пошел, (приседания 5-6 раз)А потом все побежали ( бег на месте 10 сек)И немножечко устали Вдох и выдох для порядка.(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)Молодцы конец зарядке. | **«Прятки»**Наши сонные ладошки просыпались понемножку, В прятки весело играли – пальцы в кулачок сжимали.(дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.)Вот так, вот такПальчики на наших ножках знают в парке все дорожки (дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.)Мы почти уже проснулись, наши ручки потянулись.(тянутся руками вверх)Сцепим ручки мы в «замочек» (сцепляют и расцепляют 3-4 раза)Не хотят коленки спать, им давно пора вставать.(сгибают и разгибают ноги в коленях.)Вот и все и мы проснулисьИ друг другу улыбнулись!  |
| **«Медвежата»**Медвежата в чаще жилиГоловой своей крутилиВот так, вот так (круговые движения головой 5-6 раз)Медвежата мед искалиДружно дерево качалиВот так, вот так,(поднять руки вверх и делать наклоны в стороны 5-6 раз)А потом они ходили (ходьба по-медвежьи 10 сек)И из речки воду пилиВот так, вот так, (наклоны туловища вперед 5-6 раз)А потом они плясали(пружинка с поворотом туловища в стороны 5-6 раз)Лапы выше поднималиВот так, вот так, (прыжки, хлопая руками вверху 10 сек)А потом они вздыхалиВот так, вот так, (восстановление дыхания) | **«Прятки»**Наши сонные ладошки просыпались понемножку, В прятки весело играли – пальцы в кулачок сжимали.(дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.)Вот так, вот такПальчики на наших ножках знают в парке все дорожки (дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.)Мы почти уже проснулись, наши ручки потянулись.(тянутся руками вверх)Сцепим ручки мы в «замочек» (сцепляют и расцепляют 3-4 раза)Не хотят коленки спать, им давно пора вставать.(сгибают и разгибают ноги в коленях.)Вот и все и мы проснулисьИ друг другу улыбнулись! |
| **Март** |
| **«Заинька»**Заинька, попляши, серенький, попляши!Вот так, вот сяк попляши!( фонарики руками 10 сек)Заинька, подбодрись, серенький, подбодрись!Вот так, вот сяк подбодрись!(пружинка, руки на поясе 5-6 раз)Заинька, топни ножкой, серенький, топни ножкой,Вот так, вот сяк топни ножкой.(выставляем поочередно ногу, руки на поясе 5-6 раз)Заинька, повернись, серенький, повернись!Вот так, вот сяк повернись!(повороты туловища 5-6 раз)Заинька, походи, серенький, походи!Вот так, вот сяк походи! (ходьба на месте 15 сек)Заинька, поклонись, серенький, поклонись!Вот так, вот сяк поклонись! (5-6 раз)Заинька, подыши, серенький подыши! (восстановление дыхания) | **«Дождик»**1. Капли капают кап-кап,Ты попробуй их поймать.И.п. лежа на спине. руки в стороны. Поднимать руки перед собой , хлопнув в ладоши,2. Выше ножки поднимаем,Через лужи мы шагаем.И.п. сидя, руки сзади в упоре. Поочередное поднимание ног.3. В домик спрячемся скорейЧтобы было потеплейИ.п. сидя, руки вдоль туловища, Наклониться вперед, руками дотянуться до пальцев ног. Вернуться в и.п..8. Дождь закончился!Ура! Нам гулять идти пораИ.п. Ходьба по дорожке |
| **«Малыши»**По дорожке мы шагаем топ- топ (ходьба 15 сек)И в ладошки ударяем хлоп-хлоп (хлопки над головой 5-6 раз)Головой качаем тик-так (повороты в сторону 5-6 раз)А потом вот – так (наклоны туловища вперед 5-6 раз)Раз сюда, два сюда ( повороты туловища в стороны 5-6 раз)Повернись вокруг себя (покружиться 3-4 раза)Раз присели, два привстали (5-6 раз)Мы поднимем руки вверх, сразу станем выше всех Руки вниз ты опусти и достанешь до земли (5-6 раз)Будем прыгать по быстрей, чтобы было потеплей (15 сек)А потом пойдем опять мы по комнате гулять (ходьба 15 сек)Свежим воздухом дышать (восстановление дыхания) | **«Прятки»**Наши сонные ладошки просыпались понемножку, В прятки весело играли – пальцы в кулачок сжимали.(дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.)Вот так, вот такПальчики на наших ножках знают в парке все дорожки (дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.)Мы почти уже проснулись, наши ручки потянулись.(тянутся руками вверх)Сцепим ручки мы в «замочек» (сцепляют и расцепляют 3-4 раза)Не хотят коленки спать, им давно пора вставать.(сгибают и разгибают ноги в коленях.)Вот и все и мы проснулисьИ друг другу улыбнулись! |
| **Апрель** |
| **«Медвежата»**Медвежата в чаще жилиГоловой своей крутилиВот так, вот так (круговые движения головой 5-6 раз)Медвежата мед искалиДружно дерево качалиВот так, вот так,(поднять руки вверх и делать наклоны в стороны 5-6 раз)А потом они ходили (ходьба по-медвежьи 10 сек)И из речки воду пилиВот так, вот так, (наклоны туловища вперед 5-6 раз)А потом они плясали(пружинка с поворотом туловища в стороны 5-6 раз)Лапы выше поднималиВот так, вот так, (прыжки, хлопая руками вверху 10 сек)А потом они вздыхалиВот так, вот так, (восстановление дыхания) | **«Солнышко встает»**1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо.(4 раза)2. «Солнышко катается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться вперед-назад. (4 раза)3. «Солнечная играется» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4раза)4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.(3 раза)5. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх,потянуться, встать на носки.(3 раза)Обычная ходьба босиком по дорожке. |
| **«Спортсмены»** Будем ноги поднимать - раз, два, три, четыре, пять (ходьба 15 сек)Головой покрутим резво, вправо-влево, вправо-влево.(5-6раз)И попрыгаем на месте, ноги врозь и ноги вместе.(5-6раз)Дили, дили, дили, дили Колокольчики будили (руки на поясе, повороты в стороны 5-6 раз)И воробышек проснулся,раз нагнулся, два нагнулся (5-6 раз)Кто вприсядочку пошел, (приседания 5-6 раз)А потом все побежали ( бег на месте 10 сек)И немножечко устали Вдох и выдох для порядка.(Руки вверх — вдох, вниз через стороны — выдох.)Молодцы конец зарядке. | **«Цирк»**Будет весело у нас, мы устроим цирк сейчас. 1.Вот жонглёры выступаютВесело мячи кидают.И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки поочередно вверх .2.Вот и фокусник. Ура! Он покажет чудеса.И.п. лежа на животе, руки, ноги в стороны. Поднять руки, ноги, голову .3.Гимнаст номер исполняет.И.п. сидя. руки вдоль туловища. Наклонить туловище вперед, руки вперед, кистями дотянуться до пальцев ног. 4.Силач штангу поднимает.И.п. сидя руки на поясе. Поднять руки вверх, спину выпрямить. 5.Выступает грозный лев,И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища. Встать на колени, руки в стороны, согнуть в локтях. 8.Все артисты на поклон.И.п. руки вдоль туловища. Подняться на пальцы ног, руки через стороны вверх, потянуться. Кисти рук ко лбу - вдох, руки через стороны вниз - выдох. |
| **Май** |
| **«Теремок»**Стоит в поле теремок, Он не низок, не высок. Руки над головой, повороты головы вправо-влево. Повторить 5 раз.Это кто там к нам идет. Спокойная ходьба. (15 сек.)Мышь крадется по тропинке. Ходьба мелким шагом. (15 сек.)Лягушонок верх и вниз. Приседания (5-6 раз)Зайка прыгает в припрыжку. Прыжки на двух ногах (10 сек.)Вот лиса шагает важно. Ходьба на носках. (10 сек.)Серый волк за ней идет широченными шагами. Ходьба широким шагом. (15 сек.)А за ним медведь бредет. Ходьба на наружной стороне стопы. (10 сек.)Спешат звери в теремок. Бег в умеренном темпе. (15 сек.)Добежали, отдышались .Дыхательное упражнение. На слово «вдох» поднять руки вверх и потянуться на носочках, на слово «выдох» - плавно опустить руки. (3 раза) | **«Дождик»**1. Капли капают кап-кап, Ты попробуй их поймать.И.п. лежа на спине. руки в стороны. Поднимать руки перед собой , хлопнув в ладоши,2. Выше ножки поднимаем, через лужи мы шагаем.И.п. сидя, руки сзади в упоре. Поочередное поднимание ног.3. В домик спрячемся скорей, чтобы было потеплейИ.п. сидя, руки вдоль туловища, Наклониться вперед, руками дотянуться до пальцев ног. Вернуться в и.п..8. Дождь закончился!Ура! Нам гулять идти пораИ.п. Ходьба по дорожке |