муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №21 «Белочка»

***Гимнастика пробуждения после сна***

***В группе общеразвивающей направленности детей 5-7 лет***

**Пояснительная записка**

Пробуждение детей после дневного сна требует от педагога особого подхода. Многое зависит от характера и длительности сна детей, последовательности их пробуждения. Важно постепенно включать их в активную деятельность, переводя от состояния торможения к бодрствованию. Эффективным приемом может стать веселая побудка. Когда наступает время подъёма, мы включаем негромкую мелодичную музыку, даём детям возможность проснуться, сделать ряд физиологических движений (потянуться в кровати, свернуться «калачиком» и выпрямиться, т.е. произвести те движения, которые требуются ребёнку). Затем музыка звучит несколько громче, веселее, и предлагаем выполнить упражнение.

***Сентябрь***

***1 неделя***

**Комплекс «Весёлый котёнок»**

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 - вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

***2 неделя***

**Комплекс « 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 и 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 с подбрасыванием мяча перед собой.

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.

***3 неделя***

**Комплекс «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, и.п.

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.

***4 неделя***

**Комплекс «Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.                      И вторая прибежала - кап!

2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

                                                      Мы на небо посмотрели,

                                       Капельки«кап-кап» запели,

                                                     Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

                                                     Мы их вытирали.

4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

                                                    Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. 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.

***5 неделя***

**Комплекс «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, 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.

***Октябрь***

***1 неделя***

**Комплекс «Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (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).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

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

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***2 неделя***

**Комплекс «Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели 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, 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, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

***3 неделя***

**Комплекс «Поездка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), 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 от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

5. И.П.: сидя, ноги скрестно, 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.

***4 неделя***

**Комплекс «Самолет»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. 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.

***Ноябрь***

***1 неделя***

**Комплекс «Два брата, через дорогу живут...»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. 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.

***2 неделя***

**Комплекс «Жук»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.    В группу жук 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 «волчок» и встать.

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-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 наверх 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-ж- ж-ж-ж-ж».

***3 неделя***

**Комплекс «Уголек»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко». И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

3. «Лодочка». И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.

4. «Шлагбаум». И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. «Божья коровка». И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

***4 неделя***

**Комплекс «Шалтай-балтай»**

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить.

2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела.

3.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими.

5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть

***Декабрь***

***1 неделя***

**Комплекс «Весёлые жуки»**

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.

5.  И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

***2 неделя***

**Комплекс «Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь ви.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

***3 неделя***

**Комплекс «Бабочка»**

*Спал цветок (*И.п.:сидя на корточках, руки вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.)

*И вдруг проснулся* (И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

*Больше спать* (И. п.: стоя. Повороты головы не захотел вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».)

*Потянулся, улыбнулся,* Дети выполняют

*Взвился вверх и полетел.* движения по тексту.

(2-3 раза)

***4 неделя***

**Комплекс «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.

***5 неделя***

**Комплекс «Пробуждение солнышка»**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться ви.п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.(Повторить 2 раза)

***Январь***

***1 неделя***

**Комплекс «Заинька – зайчишка»**

1. «Заинька, подбодрись, И. п.: стоя, руки вдоль

серенький, потянись» туловища. Приподнятьсяна носки, руки черезстороны вверх.

2. «Заинька, повернись, И. п.: стоя, руки на поясе.

серенький, повернись» Повороты туловища

вправо-влево, затем в и. п.

3. «Заинька, попляши, И. п.: то же. Мягкая

серенький, попляши» пружинка.

4. «Заинька, поклонись, И. п.: то же. Наклоны

серенький, поклонись» туловища вперед.

5. «Заинька, походи, И. п.: то же. Ходьба на

серенький, походи» месте.

6. «Пошел зайка Ходьба по ребристой

по мосточку» доске.

7. «Да по кочкам, Ходьба по резиновым

да по кочкам» коврикам. 3 притопа.

***2 неделя***

**Комплекс «Лесные приключения» часть первая.**

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.

***3 неделя***

**Комплекс «Лесные приключения» часть вторая**

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчек-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

***Февраль***

***1 неделя***

**Комплекс «Ветерок»**

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

***2 неделя***

**Комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться ви.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

***3 неделя***

**Комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.**

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

***4 неделя***

**Комплекс «Неболейка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (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).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

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

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***Март***

***1 неделя***

**Комплекс**

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.

***2 неделя***

**Комплекс «Весна»**

Потягивание.

«Солнце встает». И.п. – сидя по-турецки, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох.

«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.

«Бабочка». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе. Развести колени в стороны, вернуться ви.п.

«Ласточка». И.п. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты в локтях. Выпрямляя руки поднять голову, грудь, прогнуться, носки ног тянуть. (Усл.Прогибаясь, согнуть ноги в коленях, тянуть к голове).

«Покувыркаемся в траве». И.п. – лежа на спине. Сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад.

«Весенние цветы» - дыхательное упражнение. Понюхаем цветочки – глубокий вдох носом, задержка дыхания. Выдох через рот.

«Солнечные капельки». И.п. – то же, глаза закрыты. Подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко.

«На одной ножке». Прыжки на правой ноге, на левой ноге.

***3 неделя***

**Комплекс**

Смотрит солнышко в окошко

Будит славных всех ребят,

Улыбнулось оно Кате, Насте, Вити

Кто ещё проснулся?

Хорошенько потянулся!

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

И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания вперёд, назад(8 раз).

И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову.

1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п. (8 раз)

И.п. – сидя « по–турецки» руки в стороны. Вращение кистями рук, вперёд, назад на счёт 4 (8 раз).

***4 неделя***

**Комплекс**

(В руках у воспитателя игрушка – петушок).

Вот будильник во дворе

Будит всех он на заре,

Красный гладкий гребешок

Это – Петя … (Петушок).

Петушок проснулся, встрепенулся, крылышками замахал всем ребятам предлагает потянуться, улыбнуться

И.п. – ноги вытянуты, руки за голову вверх. Потягивания (6-8 раз).

«Какие мы хорошие!». И.п. – лёжа на спине. Поглаживания. Разбудим лобик, носик, щёчки, ушки, правую ручку, левую. Погладим теперь грудку.

(1 минута).

И.п. – ноги на и.п, руки вытянуты вдоль туловища. Вращение стопами ног, пятки не отрывать от постели; по 4 раза в каждую сторону (6 раз).

«Велосипед». И.п. – руки за голову, колени согнуты. Вращение вперёд, назад двумя ногами вместе на счёт 4 (6 раз).

Повторить подтягивания (6 раз).

И.п. – лёжа на животе, руки вытянуты, ладони ребром, «парубливать» 8 раз; и.п (4 раза).

И.п. – лёжа на животе, руки, ноги вытянуты. Потягивания (6 раз).

Ходьба по дорожке «здоровья».

***5 неделя***

**Комплекс «Бегемотик»**

Ребенок, находящийся в положении лежа, кладет ладонь на область диафрагмы. Взрослый произносит рифмовку:

Бегемотики лежали,

Бегемотики дышали.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

Сели бегемотики, потрогали животики.

То животик поднимается (вдох),

То животик опускается (выдох).

***Апрель***

***1 неделя***

**Комплекс «Птицы»**

Потягивание.

«Клювики». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо-влево.

«Крылья». И.п. – то же. Махи прямыми руками в стороны, вниз.

«Спрятались от кошки». И.п. – то же. Подтянуть ноги к груди, обхватить колени руками, наклонить голову – сгруппироваться.

«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.

«Раненый воробышек» - прыжки на одной ноге.

***2 неделя***

**Комплекс «Насекомые»**

Потягивание. «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.

«Гусеничка». И.п. – лежа на спине, руки прижаты к туловищу. Ползание на спине без помощи рук и ног.

«Паутинка» - дыхательное упражнение. Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот.

«Паучок». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик». И.п. – лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове.

«Кузнечик». Прыжки из глубокого приседа.

***3 неделя***

**Комплекс «Бабочка»**

*Спал цветок (*И.п.:сидя на корточках, руки вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.)

*И вдруг проснулся* (И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

*Больше спать* (И. п.: стоя. Повороты головы не захотел вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».)

*Потянулся, улыбнулся,* Дети выполняют

*Взвился вверх и полетел.* движения по тексту.

(2-3 раза)

***4 неделя***

**Комплекс «Пробуждение солнышка»**

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя в вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться ви.п.

3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.(Повторить 2 раза)

***5 неделя***

**Комплекс «Мы проснулись»**

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь ви.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

***Май***

***1 неделя***

**Комплекс «Весёлый котёнок»**

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 - вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

***2 неделя***

**Комплекс «Дождик»**

1. И.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.                      И вторая прибежала - кап!

2. И.П. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

                                                      Мы на небо посмотрели,

                                       Капельки«кап-кап» запели,

                                                     Намочились лица.

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

                                                     Мы их вытирали.

4. И.П.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

                                                    Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

5. 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.

***3 неделя***

**Комплекс «Я на солнышке лежу»**

Кто спит в постели 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, 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, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

***4 неделя***

**Комплекс «Поездка»**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), 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 от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

5. И.П.: сидя, ноги скрестно, 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.

***5 неделя***

**Комплекс «Два брата, через дорогу живут...»**

1. И.П.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

2. И.П. то же, быстро моргать глазами 1-2 мин.

3. И.П. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.

4. И.П. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. 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.

Интернет ресурсы по теме:

1. http://detsad-kitty.ru/lessons/12265-gimnastika-probuzhdeniya-posle-dnevnogo-sna.html

2. <http://detsad-kitty.ru/lessons/12265-gimnastika-probuzhdeniya-posle-dnevnogo-sna.html>