

Сентябрь, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна	Сентябрь, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна	Октябрь, 1–2 неделя Гимнастика после сна
В кроватках 1. <i>«Потягушки»</i>. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в и.п. 2. <i>«Горка»</i>. 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. <i>«Лодочка»</i>. И.п.: лежа на животе, руки вверх. Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п. 4. <i>«Волна»</i>. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе. Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п. Возле кроваток <i>«Мячик»</i>. И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах. Дыхательное упражнение <i>«Послушаем свое дыхание»</i>. 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. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках 1. <i>«Потягушки»</i>. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание. 2. <i>«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех)</i>. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п. Возле кроваток 1. <i>«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки»</i>. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон. 2. <i>«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»</i>. И.п.: Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево. 3. <i>«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди)</i>. И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох-присесть. 4. <i>«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза)</i>. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п. Дыхательное упражнение <i>«Лес шумит»</i>. И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках <i>Кто спит в постели сладко?</i> <i>Давно пора вставать.</i> <i>Спешите на зарядку,</i> <i>Мы вас не будем ждать!</i> <i>Носом глубоко дышите,</i> <i>Спинки ровненько держите.</i> 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). Возле кроваток <i>«Хлопушка»</i>. И.п.,- стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз. Дыхательное упражнение <i>«Послушаем свое дыхание»</i>. 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. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Октябрь, 3 - 4 неделя Гимнастика после сна В кроватках 1. И.п.: сидя, «по-турецки». Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). <i>Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.</i> 2. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону. <i>Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, поглядел.</i> 3. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом. <i>Я мотор завожу И внимательно гляжу.</i> Возле кроваток 1. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения. <i>Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.</i> 2. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз). 3. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты. Дыхательное упражнение <i>«Регулировщик».</i> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз). Ходьба по дорожке «Здоровья»	Ноябрь, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна В кроватках 1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п. 2. <i>«Бревнышко».</i> И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину. 3. <i>«Лодочка».</i> И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п. - выдох. Возле кроваток <i>Самомассаж головы («помоем голову»).</i> И.п. - сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!» Дыхательное упражнение <i>«Насос»</i> Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону. Ходьба по дорожке «Здоровья»	Ноябрь, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна В кроватках 1. И. п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперед, и.п. 2. И.п.: лёжа 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. <i>«Пешеход».</i> И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног. Возле кроваток <i>«Молоточки».</i> И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол. И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки. Дыхательные упражнения. <i>«Лягушонок»</i> И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а». Ходьба по дорожке «Здоровья»
---	--	--

Декабрь, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна	Декабрь, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна	Январь, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна
В кроватках <i>Светит солнышко в окошке</i> <i>Смотрит в нашу комнату</i> <i>Мы захлопаем в ладоши</i> <i>Очень рады солнышку.</i> <i>Разбудили нос,</i> <i>Разбудили уши.</i> <i>Разбудили рот</i> <i>Разбудили глазки</i> Возле кроваток <i>Разбудили руки</i> <i>Разбудили ноги</i> <i>Ну, а чтоб совсем проснуться</i> <i>Надо сильно потянуться</i> <i>Руки вверх, руки вниз</i> <i>Чтоб совсем ты не раскис</i> Дыхательное упражнение <i>«Ладони»</i> И.п. — встать прямо, показать ладони «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса. Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладони в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладони. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках <i>Раз и два, раз и два</i> Имитируют лепку снежков <i>Лепим мы снеговика.</i> <i>Мы покатаем снежный ком</i> Поочередно проводят по шее справа и слева <i>Кувыркком, кувыркком.</i> Проводят пальцами по щекам сверху вниз <i>Мы его слепили ловко,</i> Растирают указательными пальцами крылья носа <i>Вместо носа есть морковка.</i> <i>Вместо глазок – угольки,</i> Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и растирают <i>Ручки – веточки нашли.</i> Трут ладонями друг о друга. <i>А на голову – ведро.</i> Указательными и средними пальцами растирают точки перед ушами и за ними <i>Посмотрите, вот оно!</i> Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой. Дыхательное упражнение <i>«Снежинки»</i> И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладонями вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладони, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»). Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках 1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. <i>В группу жук к нам залетел,</i> <i>Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»</i> 2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону. <i>Вот он вправо полетел,</i> <i>Каждый вправо посмотрел.</i> <i>Вот он влево полетел,</i> <i>Каждый влево посмотрел.</i> 3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу. <i>Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.</i> 4. Направление рукой вниз сопровождают глазами. <i>Жук наш приземлился.</i> 5. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками «волчок» и встать. <i>Зажужжал и закружился</i> 6. Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону. <i>Жук, вот правая ладошка,</i> <i>Посиди на ней немножко,</i> <i>Жук, вот левая ладошка,</i> <i>Посиди на ней немножко.</i> 7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. <i>Жук наверх полетел и на потолок присел</i> Возле кроваток 1. Подняться на носки, смотреть вверх <i>На носочки мы привстали,</i> <i>Но жучка мы не достали.</i> 2. Хлопать в ладоши. <i>Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.</i> 3. Имитировать полет жука. <i>Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»</i> Дыхательное упражнение <i>«Пчелка».</i> Пчелка гуди. С поля лети - медок неси. Ж-ж-ж-ам! Ходьба по дорожке «Здоровья»

Январь, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна В кроватках 1. И. п.: Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами. <i>Капля первая упала – кап!</i> <i>И вторая прибежала – кап!</i> 2. И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. <i>Мы на небо посмотрели,</i> <i>Капельки «кап-кап» запели,</i> <i>Намочились лица.</i> 3. И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. <i>Мы их вытирали.</i> Возле кроваток 1. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз. <i>Туфли, посмотрите, мокрыми стали.</i> 2. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи. <i>Плечами дружно поведём</i> <i>И все капельки стряхнём.</i> 3. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза <i>От дождя убежим.</i> 4. И.п.: о.с. Приседания. <i>Под кусточком посидим.</i> Дыхательное упражнение <i>«Лягушонок».</i> И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а». Ходьба по дорожке «Здоровья»	Февраль, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна В кроватках 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, и.п., поворот туловища влево, и.п. 4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти вперед (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох. 5. И.п.: сидя «по-турецки», руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох. Возле кроваток <i>«Запускаем двигатель».</i> И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз. Дыхательное упражнение <i>«Подыши одной ноздрей»</i> Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено. 1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание). То же другой ноздрей. Повторить 3-6 раз. Ходьба по дорожке «Здоровья»	Февраль, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна В кроватках 1. <i>«Весёлые ручки».</i> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза. 2. <i>«Весёлые ножки».</i> И.п.: лёжа, поочередно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза. 3. <i>«Пальчики пляшут».</i> И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза. 4. <i>«Нам весело».</i> И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза. Возле кроваток <i>«У меня спина прямая».</i> И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. <i>У меня спина прямая, я наклонов не боюсь</i> (наклон вперед) <i>Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь</i> <i>Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два</i> (повороты туловища) <i>Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу</i> (ходьба на месте). <i>Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два</i> (повороты туловища) <i>Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать</i> <i>Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина</i> (наклоны туловища)! <i>Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два</i> (повороты туловища)! Дыхательное упражнение <i>«Регулировщик».</i> И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох.
--	--	--

Март, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна	Март, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна	Апрель, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна
В кроватках 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 «езда на велосипеде». 3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п. 4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох. Возле кроваток 1. «Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р». Повт.4-браз. 2. «Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «у-у-у-у». Повтор - 4-браз. 3. «Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз. Дыхательное упражнение «Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-браз. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках <i>Осьминожка тянет ножки,</i> (Полное расслабление) <i>Осьминожка поджала ножки</i> (Небольшое напряжение) <i>Раскрылась осьминожка</i> (Полное расслабление) <i>А теперь мы – рыбки</i> <i>Поиграем плавничками,</i> (Руки на плечах, медленные круговые движения плечами) <i>Проверим чешуйки,</i> (Круговые движения плечами) <i>Расправим плавнички</i> (Провести руками вдоль тела) <i>У рыбки хвостик играет.</i> (Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание) <i>Расправим верхний плавничок,</i> <i>Поиграем плавничком</i> (Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой) <i>А теперь мы – звездочки,</i> (Лежа на спине) <i>Раскрылись звездочки.</i> (Полное расслабление, руки раскинуты) <i>Поплаваем, как жучки – водомеры</i> (Поелизать по кровати на животе вперед и назад) <i>Потянулись, встряхнулись,</i> <i>Вот и проснулось морское царство.</i> Возле кроваток «Морской конек». И.п.: о.с. Прыжки подскоками. Дыхательное упражнение «Послушаем дыхание моря». И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках <i>Спит лисичка, детки спят,</i> <i>Хвостики у всех лежат...</i> (Полное расслабление) <i>Лисья семья проснулась,</i> <i>Заиграла детвора:</i> <i>Коготки повыпускали,</i> Небольшое напряжение пальцев, расслабление <i>Лапками помахали,</i> <i>Вот передние играют,</i> (Медленные взмахи руками) <i>Все, устали, отдыхают.</i> (Полное расслабление) <i>Хорошо им отдыхать,</i> <i>Задние хотят играть.</i> <i>Тихо-тихо начинают,</i> <i>Коготки все выпускают,</i> Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног <i>Плавно, медленно, легонько</i> <i>Лапки кверху поднимают</i> (Спокойное поднимание ног) <i>Лапы кверху поднимают, лапами пинают –</i> <i>Вот как задние играют.</i> Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами <i>Все, устали, отдыхают.</i> (Полное расслабление) <i>Надоело хвосту лежать,</i> <i>Надо с ним нам поиграть:</i> <i>На локти и колени встали,</i> <i>Хвостом дружно помахали,</i> На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо <i>Головушкой покачали.</i> (Кивки головой вперед)

Апрель, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна	Май, 1 – 2 неделя Гимнастика после сна	Май, 3 – 4 неделя Гимнастика после сна
В кроватках <i>Кошечка проснулась, Легко потянулась, Легкое потягивание Раскинула лапки, выпустила коготки Расслабление, напрячь пальцы, В комочек собралась, Выпустила коготки, Небольшое напряжение И снова разлеглась. Полное расслабление Кошечка задними лапками Легонько пошевелила, Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься, Расслабила лапки. Расслабиться Кошечка замерла – Услышала мышку, Общее напряжение И снова легла – вышла ошибка. Общее расслабление Кошечки, проверьте свои хвостики, Поиграйте, кошечки, хвостиком. Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно. Прогибание спины с продвижением вперед Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть. Общее потягивание Дыхательное упражнение «Лес шумит». И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево.</i>	В кроватках <i>Спят все, даже часики спят. Заведем часики: Тик-так – идут часики. Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается Остановились часики. Расслабление рук Тик -так – идут часики – Движения в стороны головой Остановились часики. Общее расслабление Тик-так – идут часики. Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами) Остановились часики, Общее расслабление Тик-так – идут часики. Движения животом (кто как может) Остановились часики. Общее расслабление Отремонтируем часики: Чик-чик. Движения руками (имитация) Пошли часики и большие не останавливаются Дети встают</i> Дыхательное упражнение «Свеча». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, сбрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный. Ходьба по дорожке «Здоровья»	В кроватках <i>Сегодня мы – воздушные шарики. Надуваем шарики, Вдох через нос Надулись пальчики рук, Медленное шевеление пальцами рук Выпустили воздух. Расслабление Надулись ручки – Медленные взмахи руками, небольшое напряжение Выпустили воздух. Расслабление Надулись пальчики ног – Медленное шевеление пальцами ног Выпустили воздух. Расслабление Надулись ножки – Медленное поднимание ног, небольшое напряжение Выпустили воздух. Расслабление Мы – воздушные шары, Мы катаемся с горы. Перекачивание на спине влево – вправо Перекачивание на животе влево – вправо Сильно-сильно надулись воздушные шарики Общее напряжение Выпустили воздух. Общее расслабление Надулись немного шарики и покатались в группу Дети встают</i>