**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1**

**(средняя группа)**

**Сентябрь, январь, май**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методи­ческие указания. |
| **I. Разминка в постели (без подушек).**  **1. «Разбудим глазки».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Поморгать глазками, открывая и закрывая их.  **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. «Посмотри на дружочка».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.  **4. «Сильные ножки».**  И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.  **5. «Весёлая зарядка».**  И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.  **П.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  указательными 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 | 6 мин.  10 сек.  4 раза.  2раза в каж­дую сторону.  2-3 раза каж­дой ногой.  4-5 раз.  7 мин.  5 раз.  10 сек. каж­дой ноздрёй. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Носки от пола не отрывать.  В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».  Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.  Профилактические дыха -тельные упражнения для верхних дыхательных путей.  Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных упражнений. |
| 1. **«Гуси».**   И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперёд и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».   1. **«Часы».**   И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону   1. **«Большие и маленькие».**   И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколь­ко секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).  **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 4 раза.  4 раза.  4 раза.  2-4 мин | При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд  Ноги не сгибать.  Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх  В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка»  Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко­вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м. (две в стирке). |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2**

**(средняя группа)**

**Октябрь, февраль**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно –  методи­ческие указания. |
| **I. Разминка в постели:**   1. **«Разбудим глазки».**   И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.   1. **«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.   1. **«Разбудим ручки».**   И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.   1. **«Постучим по коленочкам».**   И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.   1. **«Весёлая зарядка»**   И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.  **II. Подвижные игры (в группе).**   1. **«Ровным кругом».**   Дети взявшись за руки, ритмично идут по кругу, говоря: «Ровным кругом  Друг за другом  Мы идём за шагом шаг  Стой на месте!  Сделаем вот так!»  С окончанием слов останавливаются и повторяют движение, которое показывает вос­питатель.   1. **«Найди себе пару».** Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. 2. **«Найди, что спрятано».**   **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. | 6 мин.  10 сек.  4 раза.  10 сек.  4-5 раз.  5 раз.  6 мин.  4-5 упраж­нений.  3 раза.  3 раза. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать.  Носки от пола не отрывать.  Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал.  Каждый раз менять пару.  В.Г. Алямовская «Как воспи­тать здорового ребёнка».  Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко­вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.( две в стирке). |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3**

**(средняя группа)**

**Ноябрь, март**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методи­ческие указания. |
| **1.Разминка в постели:**  **1. «Разбудим глазки».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.  **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. «Посмотри на дружочка».**  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.  **4. «Сильные ножки».**  И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.  **II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).**  1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.  2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.  3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.  4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диамет­ром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.  5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.  **III. Закаливающие процедуры:**  1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. | 4 мин.  10 сек.  4 раза.  2 раза в каж­дую сторону.  2-3 раза каж­дой ногой.  6-7 мин.  10 м.  5 раз.  5 раз.  8-10 раз каж­дой стопой.  5 раз каж­дой ногой.  2-4 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С  Руки на поясе. Дыхание произвольное.  Спина прямая. Темп средний.  То же.  Палку прижимать плотно к стопе.  Выполнять произвольно.  В.Г. Алямовская «Как воспи­тать здорового ребёнка». Дорожки шьются из старых махровых полотенец, байко­вых одеял. Их должно быть 2 шт. по 2 м.( две в стирке). |
| 2.Обширное умывание:  • Ребёнок должен намочить правую ладошку и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой.  • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо. |  |  |

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 4**

**(средняя группа)**

**Декабрь, апрель**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Упражнения. | Дозировка. | Организационно - методи-  ческие указания. |
| I.Разминка в постели:  1. «Разбудим глазки».  И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.  Поморгать глазками, открывая и закрывая их.  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.  II. Комплекс музыкально – ритмических  упражнений (в группе).  **«Чунга – чанга» под музыку В. Шаинского**  1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу.  Руки через стороны вверх, хлопок над голо -  вой с полуприседом.  2.И.п. – стоя руки на поясе.  Повороты туловища в правую и левую сторону  с полуприседом.  3. И.п.- стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки  к плечам. Движения рук в стороны – к плечам.  5.И.п. – сидя на полу, упор руками сзади, ноги  вытянуты. Поочерёдное подтягивание согнутой  ноги к груди.  6. И.п. – стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  7. И.п. – сидя на коленях, руки на поясе.  Встать на колени, руками сделать хлопок  над головой. Вернуться в и.п.  8. И.п. – стоя на коленях, руки на поясе.  Наклоны головы вправо, вернуться в и.п.  То же влево.  9. И.п. – стоя руки на поясе.  Прыжки ноги вместе – ноги врозь.  III. Закаливающие процедуры:  1.Ходьба босиком по мокрым дорожкам и  массажным коврикам.  2.Обширное умывание:  \* Намочить обе ладошки и умыть лицо.  \* Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться  насухо. | 2 мин.  10 сек.  4 раза.  2-3 раза каж-  дой ногой.  6 мин.  **1 куплет.**  4-6 раз.  4 раза  в каждую  сторону  **Припев.**  **2 куплет.**  6 раз.  4 раза  каждой ногой  **Припев.**  **3 куплет.**  4 раза.  4 раза  в каждую  сторону.  **Припев.**  2-4 мин. | Темп средний.  Чередовать вдох и выдох.  Спина прямая.  Групповая комната должна  быть проветрена до t 19-17 С.  Руки прямые.  Дыхание произвольное.  Спина прямая.  Темп средний.  Дыхание произвольное.  Колени не сгибать, спина  прямая.  Темп средний.  Носок тянуть вниз.  Дыхание произвольное.  Темп средний.  Спина прямая.  Дыхание произвольное.  В.Г. Алямовская «Как воспи-  тать здорового ребёнка».  Дорожки шьются из старых  махровых полотенец, байко-  вых одеял. Их должно быть  2 шт. по 2 м.( две в стирке). |