**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 носауказательными 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 сторону1. **«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 вперёдНоги не сгибать.Поднять руки вверх, потянуться за руками вверхВ.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 кругомДруг за другомМы идём за шагом шагСтой 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 СРуки 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 каждуюсторону**Припев.****2 куплет.**6 раз.4 раза каждой ногой**Припев.****3 куплет.**4 раза.4 разав каждуюсторону.**Припев.**2-4 мин. | Темп средний.Чередовать вдох и выдох.Спина прямая.Групповая комната должнабыть проветрена до t 19-17 С.Руки прямые.Дыхание произвольное.Спина прямая.Темп средний.Дыхание произвольное.Колени не сгибать, спинапрямая.Темп средний.Носок тянуть вниз.Дыхание произвольное.Темп средний.Спина прямая.Дыхание произвольное.В.Г. Алямовская «Как воспи-тать здорового ребёнка».Дорожки шьются из старыхмахровых полотенец, байко-вых одеял. Их должно быть2 шт. по 2 м.( две в стирке). |