

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

С 1 ПО 15 СЕНТЯБРЯ

«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 в и.п. (4 раза)
- Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

С 15 ПО 30 СЕНТЯБРЯ

«Бабочка».

Спал цветок

И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена.

И вдруг проснулся

И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.

**Больше спать
не захотел**

И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел».

**Потянулся, улыбнулся,
Взвился вверх и полетел**

Дети выполняют движения по тексту.

(2-3 раза)

С 1 ПО 15 ОКТЯБРЯ

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, перекачиваться 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 кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

(4 раза)

Обычная ходьба босиком.

С 15 по 31 ОКТЯБРЯ

«Пробуждение солнышка» вторая часть.

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 вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. 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)

С 1 ПО 15 НОЯБРЯ

«Зайка – зайчишка»

- | | |
|--|--|
| 1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись» | И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх. |
| 2. «Зайка, повернись, серенький, повернись» | И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п. |
| 3. «Зайка, попляши, серенький, попляши» | И. п.: то же. Мягкая пружинка. |
| 4. «Зайка, поклонись, серенький, поклонись» | И. п.: то же. Наклоны туловища вперед. |
| 5. «Зайка, походи, серенький, походи» | И. п.: то же. Ходьба на месте. |
| 6. «Пошел зайка по мосточку» | Ходьба по ребристой доске. |

7. «**Да по кочкам,
да по кочкам**»

Ходьба по резиновым
коврикам. 3 притопа.

С 15 ПО 30 НОЯБРЯ

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 кровати.
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.

С 1 ПО 15 ДЕКАБРЯ

«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.

С 15 ПО 31 ДЕКАБРЯ

«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.

С 1 ПО 15 ЯНВАРЯ

«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 в и.п.
3. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, 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.

С 15 ПО 31 ЯНВАРЯ

«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 кровати. 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 замечает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
6. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

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