

Комплекс гимнастики после дневного сна № 1
(средняя группа)
Сентябрь, январь, май

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
І. Разминка в постели (без подушек).	6 мин.	
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Темп средний.
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.	4 раза.	Чередовать вдох и 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.	2раза в каждую сторону.	Дыхание произвольное.
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.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
5. «Весёлая зарядка». И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и. п.	4-5 раз.	Носки от пола не отрывать.
ІІ. Комплекс дыхательных упражнений (в группе).	7 мин.	В.Т. Кудрявцев, Б.Б. Егоров «Развивающая педагогика оздоровления».
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.	5 раз.	Групповая комната должна быть проветрена t "19-17 ° С.
	10 сек. каждой ноздрей.	Профилактические дыха -тельные упражнения для верхних дыхательных путей. Цель: научить дышать детей через нос, подготовить их к выполнению более сложных дыхательных

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		упражнений.
3. «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».	4 раза.	При наклоне вперёд голову не опускать, смотреть вперёд
4. «Часы». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону	4 раза.	Ноги не сгибать.
5. «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»).	4 раза.	Поднять руки вверх, потянуться за руками вверх
III. Закаливающие процедуры: 1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам. 2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя левой руки, сказать «раз»; то же проделать левой рукой. • Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться на сухо.		2-4 мин 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. 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. «Разбудим ручки». И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево. 4. «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. 5. «Весёлая зарядка» И.п.- сидя на кровати, стопы на полу. Поднять пятки вверх, носки на полу. Вернуться в и.п.	6 мин. 10 сек. 4 раза. 10 сек. 4-5 раз. 5 раз. 6 мин. 4-5 упражнений.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох. Дыхание произвольное. Колени не сгибать. Носки от пола не отрывать.
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.	3 раза. 3 раза.	Ритмично идти по кругу, сохраняя интервал. Каждый раз менять пару.
2. «Найди себе пару». Дети ходят по группе парами. По сигналу разбегаются и бегают в любом направлении. На сигнал «найди пару» встают парами. 3. «Найди, что спрятано».		В.Г. Алямовская «Как воспитать здорового ребёнка». Дорожки шьются из
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.		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:	4 мин.	Темп средний. Чередовать вдох и выдох.
1. «Разбудим глазки». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.	10 сек.	Дыхание произвольное.
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.	4 раза.	Спина прямая.
3. «Посмотри на дружочка». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.	2 раза в каждую сторону.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19-17 С
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.	2-3 раза каждой ногой.	Руки на поясе. Дыхание произвольное.
II. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия (в группе).	6-7 мин.	Спина прямая. Темп средний.
1 .Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.	10 м.	То же.
2.И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.	5 раз.	Палку прижимать плотно к стопе.
3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.	8-10 раз каждой стопой.	Выполнять произвольно.
4.И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.	5 раз каждой ногой.	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).
5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков).	2-4 мин.	

Удержание и выбрасывание.		
III. Закаливающие процедуры: 1 .Ходьба босиком по мокрым дорожкам и массажным коврикам.		
2.Обширное умывание: • Ребёнок должен намочить правую ладонку 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
(средняя группа)
Декабрь, апрель**

№ 4

Упражнения.	Дозировка.	Организационно - методические указания.
I.Разминка в постели:	2 мин.	
1. «Разбудим глазки».		
И.п.- лёжа на спине, руки в туловища.	10 сек.	Темп средний.
Поморгать глазками, открывая закрывая их.	4 раза.	Чередовать вдох и выдох
2. «Потягушки».		
И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голени, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. – выдох.	2-3 раза каждой ногой.	Спина прямая.
3. «Сильные ножки».		
И.п.- сидя, ноги вместе, руками упирается сзади.	6 мин.	Групповая комната должна быть проветрена до t 19 С.
Поднять правую ногу согнутую в колене.	1 куплет.	
Вернуться в и.п. То же левой ногой.	4-6 раз.	Руки прямые. Дыхание произвольное.
II. Комплекс музыкально – ритмических упражнений (в группе).		
«Чунга – чанга» под музыку Шаинского	4 раза в каждую сторону	Спина прямая. Темп средний.
1.И.п.- стоя ноги вместе, руки внизу.	Припев.	Дыхание произвольное.
Руки через стороны вверх, хлопок над головой с полуприседом.	2 куплет.	
2.И.п. – стоя руки на поясе.	6 раз.	Колени не сгибать, спина прямая.
Повороты туловища в правую и левую сторону с полуприседом.	4 раза каждой ногой	Темп средний. Носок тянуть вниз.
3. И.п.- стоя руки на поясе.	Припев.	Дыхание произвольное.
Прыжки ноги вместе – ноги врозь.		
4.И.п.- сидя на полу, ноги вытянуты, руки в стороны к плечам. Движения рук в стороны к плечам.	3 куплет. 4 раза.	Темп средний.
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 ладони и умыться лицо. * Ополоснуть, «отжать» руки, вытереться насухо.	4 раза в каждую сторону. Припев. 2-4 мин.	Спина прямая. Дыхание произвольное. 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)
--	---	---

КОМПЛЕКСЫ
ЛЕНИВОЙ
ГИМНАСТИКИ
СРЕДНЯЯ
ГРУППА