

Комплекс № 1
«Мы проснулись»

1. «Резкие движения» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать. (4 раза)
2. «Резкие повороты» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. «Жутики» - и. п.: то же. Перекатываться на правый, затем на левый бок. (4 раза)

ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА

Комплекс № 2
«Бабочка»

- Спит цветок
И вдруг проснулся
Больше спать
не захотел
Позвонил, улыбнулся,
Полетел вверх и полетел
- И. п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова опущена.
И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки чуть в стороны, встать.
И. п.: стоя. Повернуть голову направо-влево, показать пальчиком «не захотел».
Дети выполняют движения по тексту.

(2-3 раза)

Комплекс № 3
«Солнышко»

1. «Солнышко неосмысленно» - и. п.: лежа на спине. Поднять голову, повернуть голову влево-направо. (4 раза)
2. «Солнышко кружится» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок. (4 раза)
3. «Солнечная зрелость» - 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.

Комплекс № 1 «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.

Комплекс № 2 «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) |

Комплекс № 3 «Солнышко»

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, перекатываться 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.

Комплекс № 4

«Пробуждение солнышка»

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)

Комплекс № 5

«Зайка – зайчишка»

1. «Зайка, подбодрись, серенький, потянись»

И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через

2. «Зайка, повернись, серенький, повернись»

стороны вверх. 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.

Комплекс № 6

«Путешествие «Ветерок» часть первая.

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.

Комплекс № 7

«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.

Комплекс № 8

«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.

Комплекс № 9

«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.

Комплекс № 10

«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 заметает 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.