

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1**  
(II младшая группа)

**Сентябрь, декабрь, март**  
(I – II недели)

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Разбудим глазки».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p><b>2. «Посмотри на дружочка».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p><b>3. «Сильные ножки».</b> И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, с разными положениями рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. Бег с разными положениями рук. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><b>1. «Хлопни по полу»</b> И. п. — сидя на полу, ноги широко разведены. 1—3-наклон вперед, коснуться руками пола, хлопнуть «хлоп-хлоп-хлоп»; 4 — и. п.</p> <p><b>2. «Посмотри, что за спиной?»</b> И. п. - стоя на коленях, сидя на пятках, руки у плеч. 1-2 - поворот вправо, посмотреть вправо и сказать: «Вижу»; 3-4-и. п.; 5 -б — поворот влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу»; 7-8-и. п.</p> <p><b>5. «Положи колени на пол»</b> И. п. - лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты. 1-2 — положить согнутые в коленях ноги справа; 3-4-и. п.; 5-6 - положить согнутые в коленях ноги слева; 7-8-и. п.</p> <p><b>6. «Пружинка»</b> И. п. – 1-4-пружинистые приседания, 8 подскоков на месте поочередно с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Петушок»</b> Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку!» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он отплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, смотреть в сторону поворота.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

(II младшая группа)

Сентябрь, декабрь, март  
(III – IV недели)

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p>1. <b>«Разбудим глазки».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p>2. <b>«Посмотри на дружочка».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p>3. <b>«Сильные ножки».</b> И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p>
<p><b>II. ОРУ с кубиками</b></p> <p>Ходьба друг за другом. Ходьба на носках (руки к плечам), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен (руки за спиной). Бег друг за другом. Бег за первым, за последним. Ходьба. Построение в круг.</p> <p>1. <b>«Громко хлопни»</b> И. п. - руки с кубиками внизу. 1 - руки с кубиками в стороны; 2 - хлопок перед собой (стукнуть кубиком о кубик); 3 — руки с кубиками в стороны; 4-и.п.</p> <p>2. <b>«Фонарики»</b> И. п. - о. с. 1-3 - поднять руки с кубиками вверх и покрутить кубиками; 4-и. п.</p> <p>3. <b>«Наклонись и постучи»</b> И. п. - о. с. 1-3-наклон, постучать кубиком о кубик внизу; 4 – и.п.</p> <p>4. <b>«Подними ножку»</b> И. п. — ноги слегка расставить, руки с кубиками за спиной. 1-3 - поднять правую (левую) ногу и дотронуться кубиками до колена; 4-и. п.</p> <p>5. <b>«Попрыгаем»</b> И. п. - о. с. кубики в прижатых к груди руках. Прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой.</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>6 прыжков 2 раза</p>	<p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Смотреть на кубики.</p>
<p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. <b>Дыхательная гимнастика «Петушок»</b> Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку!» (выдох)</p> <p>2. <b>Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он оплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p>3. <b>«Солевая дорожка»</b> (ходьба босиком по коврику из мешковины)</p>	<p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

(II младшая группа)

Октябрь, январь, апрель  
(I – II недели)

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p><b>2. «Разбудим ручки»</b> И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево.</p> <p><b>3. «Постучим по коленкам»</b> И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p><b>II. ОРУ с флажками</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба за первым, за последним. «Как цапли» - ходьба с высоким подниманием колен, руки за спиной. «Как аист» - ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед. Бег друг за другом. Бег с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p><b>1. «Покажи флажки»</b> И. п. — руки с флажками внизу. 1-2 - руки с флажками вперед; 3-4 - и. п.</p> <p><b>2. «Деревья качаются»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1-3 - руки с флажками вверх, наклон вправо-влево со звуком к «ш-ш-ш»; 4-и. п.</p> <p><b>3. «Постучи по коленкам»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 -2 - наклон вперед, постучать флажками по коленкам; 3- 4 - и. п.</p> <p><b>4. «Присядем»</b> И. п. - о. с, руки с флажками внизу. 1- присесть, положить флажки на пол; 2-встать; 3 - присесть, взять флажки в руки; 4-встать.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И. п. — о. с, флажки в согнутых перед грудью руках. 8 прыжков на месте на 2 ногах, флажки перед грудью.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b> Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для рук</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Октябрь, январь, апрель  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p><b>2. «Разбудим ручки»</b> И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево.</p> <p><b>3. «Постучим по коленкам»</b> И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом. Ходьба с выполнением заданий (руки на поясе, с хлопками в ладоши на каждый шаг). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><b>1. «Полетели»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—2 - наклон вперед, отвести руки назад; 3-4 — и. п.</p> <p><b>2. «Длинные ноги»</b> И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-2 - «короткие ноги» - согнуть ноги в коленях; 3-4- «длинные ноги» - выпрямить ноги, руки в упоре сзади.</p> <p><b>3. «Присядем»</b> И. п. - руки за спиной. 1-2 - присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть»; 3-4 - и. п.</p> <p><b>4. «Подними ножку»</b> И.п. – ноги слегка расставить, руки за спиной. 1 – 3- поднять правую (левую) ногу, дотронуться руками до колена; 4-и.п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 - прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b> Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для рук</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Следить за тем, чтобы дети не ложились на спину.</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Ноябрь, февраль, май  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Обезьянки проснулись»</b> И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.</p> <p><b>2. «Хлопни в ладоши»</b> И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п.</p> <p><b>3. «Ловкие обезьянки».</b> И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках, с разными положениями рук, на внешней стороне стопы. Ходьба «как мышки» - на носках, семенящим шагом, руки перед грудью. Бег друг за другом. Бег приставным шагом (прямой галоп). Бег со сменой темпа. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p><b>1. «Барабан»</b> И. п. - о. с.1—3 - имитация игры на барабане — «бум-бум-бум»; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Горн»</b> И. п. - ноги на ширине плеч.1—2 - поворот вправо (влево), имитация игры на горне; 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Веселые жучки»</b> И. п. - лежа на спине. 1-3 - помахать руками и ногами («лапками»); 4-и. п.</p> <p><b>4. «Дотянись до пола»</b> И.п. – ноги врозь, руки за спиной. 1-2 – наклон к правой ноге, руками коснуться пола у правой ноги; 3-4 – и.п. То же к левой ноге.</p> <p><b>5. «Кто выше подпрыгнет»</b> И. п. - о. с. Прыжки на 2 ногах (8 подскоков) в чередовании с ходьбой. (2 раза.)</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щечек сдул. И.п. – о.с. 1- сделать полный вдох носом; 2- задержать дыхание на 3-4 секунды; 3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Ротик»</b> Чтобы четче говорить, Рот подвижным должен быть. Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для ног, ходьба по «Дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза к каждой ноге</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Показать правильность выполнения дыхательного упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 6  
(II младшая группа)**

**Ноябрь, февраль, май**

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p>1. «Обезьянки проснулись» И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.</p> <p>2. «Хлопни в ладоши» И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы», «как цапли». Ходьба приставным шагом в правую сторону. Бег друг за другом. Подскоки с разными положениями рук. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>1.«Наши ручки» И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед; 2 - развести руки в стороны; 3- поднять руки вперед; 4-и. п.</p> <p>2. «Наклон» И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — наклон вниз, голову приподнять, глаза смотрят вперед; 2-3 - развести руки в стороны; 4-и. п.</p> <p>3. «Присесть» И. п. - о. с. 1 - присесть; 2-3 -руки отвести назад, наклон вперед; 4-и. п.</p> <p>4. «Самолет» И. п. — лежа на животе, руки впереди. 1-3 - руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять со звуком «у-у-у»; 4-и. п.</p> <p>5. «Попрыгаем» И. п. - руки на поясе. Прыжки «Ножницы» ноги скрестно - ноги врозь в стороны.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. Дыхательная гимнастика «Ветер» Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щечек сдул. И.п. – о.с. 1- сделать полный вдох носом; 2- задержать дыхание на 3-4 секунды; 3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p>2. Артикуляционная гимнастика «Ротик» Чтобы четче говорить, Рот подвижным должен быть. Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.</p> <p>3. Контрастные водные ванночки для ног, ходьба по «Дорожке здоровья» (профилактика плоскостопия)</p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>3 раза</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Показать правильность выполнения дыхательного упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1  
(средняя группа)**

**Сентябрь, декабрь, март  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Разбудим глазки».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p><b>2. «Посмотри на дружочка».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p><b>3. «Сильные ножки».</b> И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, с разными положениями рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом. Бег с разными положениями рук. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p><b>1. «Хлопни по полу»</b> И. п. — сидя на полу, ноги широко разведены. 1—3-наклон вперед, коснуться руками пола, хлопнуть «хлоп-хлоп-хлоп»; 4 — и. п.</p> <p><b>2. «Посмотри, что за спиной?»</b> И. п. - стоя на коленях, сидя на пятках, руки у плеч. 1-2 - поворот вправо, посмотреть вправо и сказать: «Вижу»; 3-4-и. п.; 5 -6 — поворот влево, посмотреть влево, сказать: «Вижу»; 7-8-и. п.</p> <p><b>5. «Положи колени на пол»</b> И. п. - лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты. 1-2 — положить согнутые в коленях ноги справа; 3-4-и. п.; 5-6 - положить согнутые в коленях ноги слева; 7-8-и. п.</p> <p><b>6. «Пружинка»</b> И. п. – 1-4-пружинистые приседания, 8 подскоков на месте поочередно с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Петушок»</b> Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку!» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он оплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для ног</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раза</p> <p>3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, смотреть в сторону поворота.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2  
(средняя группа)**

**Сентябрь, декабрь, март  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Разбудим глазки».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.</p> <p><b>2. «Посмотри на дружочка».</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и.п. То же влево.</p> <p><b>3. «Сильные ножки».</b> И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. ОРУ с кубиками</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках (руки к плечам), на пятках (руки на поясе), с высоким подниманием колен (руки за спиной). Бег друг за другом. Бег за первым, за последним. Ходьба. Построение в круг.</p> <p><b>1. «Громко хлопни»</b> И.п. - руки с кубиками внизу. 1 - руки с кубиками в стороны; 2 - хлопок перед собой (стукнуть кубиком о кубик); 3 — руки с кубиками в стороны; 4-и.п.</p> <p><b>2. «Фонарики»</b> И.п. - о. с. 1-3 - поднять руки с кубиками вверх и покрутить кубиками; 4-и. п.</p> <p><b>3. «Наклонись и постучи»</b> И.п. - о. с. 1-3-наклон, постучать кубиком о кубик внизу; 4 – и.п.</p> <p><b>4. «Подними ножку»</b> И.п. — ноги слегка расставить, руки с кубиками за спиной. 1-3 - поднять правую (левую) ногу и дотронуться кубиками до колена; 4-и. п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И.п. - о. с, кубики в прижатых к груди руках. Прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Петушок»</b> Крыльями взмахнул петух, Всех нас разбудил он вдруг. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- хлопнуть руками по бедрам «Ку-ка-ре-ку!» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он отплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для ног</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>8 прыжков 2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Смотреть на кубики.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Октябрь, январь, апрель  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p><b>2. «Разбудим ручки»</b> И.п.- лёжа на спине, руки вверху. Движения кистями вправо- влево.</p> <p><b>3. «Постучим по коленкам»</b> И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p><b>II. ОРУ с флажками</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках. Ходьба за первым, за последним. «Как цапли» - ходьба с высоким подниманием колен, руки за спиной. «Как аист» - ходьба с высоким подниманием колен, при этом нога выпрямляется вперед. Бег друг за другом. Бег с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><b>1. «Покажи флажки»</b> И. п. — руки с флажками внизу. 1-2 - руки с флажками вперед; 3-4 - и. п.</p> <p><b>2. «Деревья качаются»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1-3 - руки с флажками вверх, наклон вправо-влево со звуком к «ш-ш-ш»; 4-и. п.</p> <p><b>3. «Постучи по коленкам»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки с флажками внизу. 1 -2 - наклон вперед, постучать флажками по коленкам; 3- 4 - и. п.</p> <p><b>4. «Присядем»</b> И. п. - о. с, руки с флажками внизу. 1- присесть, положить флажки на пол; 2-встать; 3 - присесть, взять флажки в руки; 4-встать.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И. п. — о. с, флажки в согнутых перед грудью руках. 8 прыжков на месте на 2 ногах, флажки перед грудью.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b> Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

**Октябрь, январь, апрель  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. - выдох.</p> <p><b>2. «Разбудим ручки»</b> И.п.- лёжа на спине, руки вверх. Движения кистями вправо- влево.</p> <p><b>3. «Постучим по коленкам»</b> И.п.- сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и.п.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом. Ходьба с выполнением заданий (руки на поясе, с хлопками в ладоши на каждый шаг). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><b>1. «Полетели»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу. 1—2 - наклон вперед, отвести руки назад; 3-4 — и. п.</p> <p><b>2. «Длинные ноги»</b> И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади. 1-2 - «короткие ноги» - согнуть ноги в коленях; 3-4- «длинные ноги» - выпрямить ноги, руки в упоре сзади.</p> <p><b>3. «Присядем»</b> И. п. - руки за спиной. 1-2 - присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть»; 3-4 - и. п.</p> <p><b>4. «Подними ножку»</b> И.п. – ноги слегка расставить, руки за спиной. 1 – 3- поднять правую (левую) ногу, дотронуться руками до колена; 4-и.п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-8 - прыжки на 2 ногах в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Гуси летят»</b> Гуси высоко летят, На детей они глядят. И.п. – о.с. 1- поднять руки в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз со звуком «г-у-у» (выдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркость не терять, Нужно глазками вращать. Вращать глазами по кругу по 2-3 секунды в каждую сторону.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Следить за тем, чтобы дети не ложились на спину.</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

**Ноябрь, февраль  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Обезьянки проснулись»</b> И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.</p> <p><b>2. «Хлопни в ладоши»</b> И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п.</p> <p><b>3. «Ловкие обезьянки».</b> И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках, с разными положениями рук, на внешней стороне стопы. Ходьба «как мышки» - на носках, семенящим шагом, руки перед грудью. Бег друг за другом. Бег приставным шагом (прямой галоп). Бег со сменой темпа. Ходьба. Построение в звеня.</p> <p><b>1. «Барабан»</b> И. п. - о. с.1—3 - имитация игры на барабане — «бум-бум-бум»; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Горн»</b> И. п. - ноги на ширине плеч.1—2 - поворот вправо (влево), имитация игры на горне; 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Веселые жучки»</b> И. п. - лежа на спине. 1-3 - помахать руками и ногами («лапками»); 4-и. п.</p> <p><b>4. «Дотянись до пола»</b> И.п. – ноги врозь, руки за спиной. 1-2 – наклон к правой ноге, руками коснуться пола у правой ноги; 3-4 – и.п. То же к левой ноге.</p> <p><b>5. «Кто выше подпрыгнет»</b> И. п. - о. с. Прыжки на 2 ногах (8 подскоков) в чередовании с ходьбой. (2 раза.)</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Ветер»</b> Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щечек сдул. И.п. – о.с. 1- сделать полный вдох носом; 2- задержать дыхание на 3-4 секунды; 3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Ротик»</b> Чтобы четче говорить, Рот подвижным должен быть. Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для рук</b></p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза к каждой ноге</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Показать правильность выполнения дыхательного упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 6  
(средняя группа)**

**Ноябрь, февраль**

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p>1. «Обезьянки проснулись» И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.</p> <p>2. «Хлопни в ладоши» И.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой, вернуться в и.п.</p> <p>3. «Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики», «как куклы», «как цапли». Ходьба приставным шагом в правую сторону. Бег друг за другом. Подскоки с разными положениями рук. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p>1.«Наши ручки» И. п. - о. с. 1 - поднять руки вперед; 2 - развести руки в стороны; 3- поднять руки вперед; 4-и. п.</p> <p>2. «Наклон» И. п. — ноги на ширине плеч. 1 — наклон вниз, голову приподнять, глаза смотрят вперед; 2-3 - развести руки в стороны; 4-и. п.</p> <p>3. «Присесть» И. п. - о. с. 1 - присесть; 2-3 -руки отвести назад, наклон вперед; 4-и. п.</p> <p>4. «Самолет» И. п. — лежа на животе, руки впереди. 1-3 - руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять со звуком «у-у-у»; 4-и. п.</p> <p>5. «Попрыгаем» И. п. - руки на поясе. Прыжки «Ножницы» ноги скрестно - ноги врозь в стороны.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. Дыхательная гимнастика «Ветер» Сильный ветер вдруг подул, Слезки с ваших щечек сдул. И.п. – о.с. 1- сделать полный вдох носом; 2- задержать дыхание на 3-4 секунды; 3- сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.</p> <p>2. Артикуляционная гимнастика «Ротик» Чтобы четче говорить, Рот подвижным должен быть. Открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения, сначала слева направо, затем наоборот.</p> <p>3. Контрастные водные ванночки для рук</p>	<p>1,5 - 2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4-6 раз</p> <p>3-4 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>2 раза</p> <p>6 раз</p> <p>6 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Показать правильность выполнения дыхательного упражнения: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36<sup>0</sup> и 18<sup>0</sup> С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1  
(старшая группа)**

**Сентябрь, январь, май  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b> И.п.: лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.</p> <p><b>2. Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц).</b> И.п. - лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.</p> <p><b>3. «Самомассаж ладоней»</b> И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), «как цапли» (руки за спиной). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Тренировка рук».</b> И.п. – о.с. 1 - руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4-и. п.</p> <p><b>2. «Вырастем большие»</b> И.п. - о. с. 1 - правая нога - назад на носок, потянуться вверх; 2-и. п.; 3 - левая нога - назад на носок, потянуться вверх; 4 - и. п.</p> <p><b>3. «Спиралька»</b> И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища влево; 4 -и. п.</p> <p><b>4. «Заборчик»</b> И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять параллельно руки и ноги вверх; 3-4 - и. п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем па одной ноге»</b> И.п. - 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на левой ноге; 13-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Приземление»</b> Приземляться нам пора! Завтра в сад нам, детвора! И.п. – ноги на ширине плеч, рука в «замок», опустить вниз. 1- руки поднять вверх (вдох); 2- наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он оплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Спину держать прямо, смотреть на руки.</p> <p>Носочки тянуть вверх.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2  
(старшая группа)**

**Сентябрь, январь, май  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b> И.п.: лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.</p> <p><b>2. Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц).</b> И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.</p> <p><b>3. «Самомассаж ладоней»</b> И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, па пятках, на внешней стороне стопы, в полуприседе. Бег друг за другом, с отведением пяток назад вверх к ягодицам. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Силачи»</b> И. п. - о. с, ноги на ширине плеч. 1 -руки в стороны; 2 - согнуть руки к плечам, сжать пальцы в кулак; 3 - руки в стороны; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Шаг вперед»</b> И. п. - руки на поясе. 1 - правую ногу поставить на носок вперед; 2 -руки поднять вверх; 3 - левую ногу поставить на носок вперед; 4 - руки поднять вверх.</p> <p><b>3. «Спиралька»</b> И. п. - сидя на полу, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2 - поворот туловища вправо, руку отвести в сторону посмотреть на нее. То же, поворот в левую сторону.</p> <p><b>4. «Я в домике»</b> И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть колени, обхватив их руками, прижаться головой к коленям; 3-4-и.п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> 1-4 - прыжки на правой ноге; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки палевой ногое; 13-16 - ходьба на месте; 17-20 - прыжки на 2 ногах; 21-24 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Приземление»</b> Приземляться нам пора! Завтра в сад нам, детвора! И.п. – ноги на ширине плеч, рука в «замок», опустить вниз. 1- руки поднять вверх (вдох); 2- наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он отплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>2-3 раза</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена. Температура 21<sup>0</sup> – 18<sup>0</sup>С</p> <p>Спину держать прямо, смотреть на руки.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)		
---	--	--

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3  
(старшая группа)**

**Октябрь, февраль  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1 «Разбудим глазки»</b> И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.</p> <p><b>2. «Потянись»</b> И.п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.- выдох.</p> <p><b>3. «Сильные ножки»</b> И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, в приседе с разными положениями рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разными положениями рук. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Регулировщик»</b> И. п. - ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Посмотри, что за спиной»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо, посмотреть через правое плечо; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища влево, посмотреть через левое плечо; 4 - и. п.</p> <p><b>3. «Посмотри на ногу»</b> И. п. - лежа на спине, руки за головой. 1-2 - поднять прямую правую ногу; 3-4 - и. п.; 5-6 - поднять прямую левую ногу; 7-8 - и. п.</p> <p><b>4. «Самолет»</b> И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед. 1-3 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги, вытянутые в стороны руки; 4 - и. п.</p> <p><b>5. «Попрыгаем»</b> И. п. - о. с. 1-8 - прыжки на правой ноге; 9-16 - ходьба на месте. То же, прыжки на левой ноге.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Барабанщик»</b> Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-присесть, похлопать по коленям (выдох); 2-и.п. со звуком «Бам-бам-бам» (вдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз. И все сначала!</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать, смотреть в сторону поворота.</p> <p>Носочки тянуть вверх.</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p>

Поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть в правую, затем в левую стороны.		
<b>3. Контрастные ванночки для ног</b>		Температура воды 36 <sup>0</sup> и 18 <sup>0</sup> С

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 4  
(старшая группа)**

**Октябрь, февраль  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели без подушек</b></p> <p>1. <i>(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)</i> А у нас котята спят. Мур-мур, мур-мур! Просыпаться не хотят. Мур-мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне: Мур-мур, мур-мур! .мур- мур-мур !</p> <p>2. <i>(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)</i> Вот на спинку все легли. Мур-мур, мур-мур! Расшались все они. Мур-мур, мур-мур! Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят. Мур-мур, мур-мур! Мур- мур-мур !</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p>
<p><b>II. ОРУ с кубиками</b></p> <p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на прямых ногах, «как пингины», «как солдатики», «как куклы», боковым приставным шагом в правую сторону. Бег друг за другом, с изменением ширины шага. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p>1. <b>«Ветряная мельница»</b> И.п. – ноги врозь, руки с кубиками внизу. 1 – руки с кубиками в сторону; 2-наклонм вправо; 3-выпрямиться, руки в стороны; 4-и.п.</p> <p>2. <b>«Лебедь»</b> И. п. - о. с, руки с кубиками внизу. 1-2 - правую ногу вынести вперед и на нее присесть, сгибая ногу в колене, руки с кубиками вытянуть вперед; 3-4 - и. п.; 5-6 - левую ногу вынести вперед и на нее присесть, сгибая ногу в колене, руки с кубиками вытянуть вперед; 7-8 - и. п.</p> <p>3. <b>«Присядем»</b> И. п. -о. с, руки с кубиками внизу. 1-2 - присесть, положить кубики на пол; 3—4 - встать; 5-6 - присесть, взять кубики; 7-8 - и. п.</p> <p>4. <b>«Покажи кубики»</b> И.п. – лежа на спине, руки с кубиками за головой. 1-2 – поднять руки с кубиками вверх; 3-4 – и.п..</p> <p>5. <b>«Прыжки вокруг кубиков».</b> И. п. - кубики лежат па полу, 1-8 - прыжки вокруг кубиков на 2 ногах в правую сторону; 9-15 - ходьба на месте; 16 - поворот; 17-24 - прыжки вокруг кубиков в левую сторону на 2 ногах; 25-31 - ходьба на месте; 32 – поворот</p>	<p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>При наклонах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Ноги держать вместе.</p>
<p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. <b>Дыхательная гимнастика «Барабанщик»</b></p>		<p>Следить за правильным</p>

<p>Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-присесть, похлопать по коленям (выдох); 2-и.п. со звуком «Бам-бам-бам» (вдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз. И все сначала! Поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть в правую, затем в левую стороны.</p> <p><b>3. Контрастные ванночки для ног</b></p>	8 раз	<p>дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36° и 18° С</p>
--	-------	---

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 5  
(старшая группа)**

**Ноябрь, март  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b> (<i>«Фея произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»</i>) И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.</p> <p><b>2. «Водолазы»</b> Лечь на спину, вытянуть руки вверх. По команде одновременно поднять руки, ноги и голову.</p> <p><b>3. «Массаж ушных раковин»</b> Ушки сильно разотрем, И погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом. Ходьба на носках, на пятках, с разными положениями рук, на внешней стороне стопы. Ходьба «как мышки» - на носках, семенящим шагом, руки перед грудью. Бег друг за другом. Бег приставным шагом (прямой галоп). Бег со сменой темпа. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Барабан»</b> И. п. - о. с. 1-3 - имитация игры на барабане - «бум-бум-бум»; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Горн»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - поворот вправо (влево), имитация игры на горне; 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Веселые жучки»</b> И. п. - лежа на спине. 1-3 - помахать руками и ногами («лапками»); 4 - и. п.</p> <p><b>4. «Пружинка»</b> И.п. – о.с, руки на поясе. 1-3 – пружинистые приседания; 4-и.п.</p> <p><b>5. «Кто выше подпрыгнет»</b> И. п. - о. с. Прыжки на 2 ногах (8 подскоков) в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»</b></p>	<p style="text-align: center;">2 мин.</p> <p style="text-align: center;">3-4 раза</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">10 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p> <p style="text-align: center;">4 раза</p> <p style="text-align: center;">6 раз</p> <p style="text-align: center;">2 раза</p> <p style="text-align: center;">8 раз каждой ноздрей</p> <p style="text-align: center;">8 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Держать позу максимально долго.</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать, ноги не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Подпрыгивать максимально высоко.</p> <p>Вдох и выход выполнять носом.</p>

<p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b>  Язычок вы покажите,  На него все посмотрите.  Выдвигать язычок вперед-назад.</p> <p><b>3. Контрастные водные ванночки для рук</b></p>		
---	--	--

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 6  
(старшая группа)**

**Ноябрь, март  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b>  И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)</p> <p><b>2. «Отдыхаем»</b>  И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.</p> <p><b>3. «Запястье»</b>  Чтоб сильна была рука –  Разотрем ее слегка.  Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать круговыми движениями.</p> <p><b>II. ОРУ с флажками</b>  Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разными положениями рук (вперед, в стороны, вниз - на каждый шаг). Бег друг за другом, с изменением направления, с подскоками, боковым галопом в левую сторону. Ходьба.  Построение в звеня.</p> <p><b>1. «Силачи»</b>  И. п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - руки с флажками согнуть к плечам; 3-4 - и. п.</p> <p><b>2. «Балерина»</b>  И. п. - руки с флажками внизу. 1-2 - правую ногу вынести в сторону на носок, руки с флажками развести в стороны; 3-4 - и. п.; 5-6 - левую ногу вынести в сторону на носок, руки с флажками развести в стороны; 7-8 - и. п.</p> <p><b>3. «Тренируем руки»</b>  И. п. -руки с флажками внизу. 1-2 - руки с флажками в стороны; 3-4 -руки с флажками вверх; 5-6- руки с флажками в стороны; 7-8 - и. п.</p> <p><b>4. «Рыбка»</b>  И. п. - лежа на животе, руки с флажками впереди. 1-3 - приподнять верхнюю часть туловища, руки с флажками вынести вперед-вверх; 4 - и. п.</p> <p><b>5. «Ножницы»</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Темп средний</p> <p>Спину держать прямо.</p> <p>Носочки тянуть вперед, ноги в коленях не сгибать.</p>

И. п. - лежа на спине, руки с флажками вдоль туловища. 1-6 - движения ногами влево-вправо; 7-8 - и. п.	2 раза	
<b>6. «Прыжки»</b> И. п. - руки с флажками вынести вперед, согнуты в локтях. 1-4 - ноги врозь - ноги скрестно; 5-8 - ходьба на месте.	8 раз каждой ноздрей	
<b>III. Закаливающие процедуры</b>		
<b>1. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»</b>	10 раз	Вдох и выход выполнять носом.
<b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Язычок вы покажите, На него все посмотрите. Выдвигать язычок вперед-назад.		
<b>3. Контрастные водные ванночки для рук</b>		Температура 21 <sup>0</sup> -18 <sup>0</sup> С

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 7  
(старшая группа)**

**Декабрь, апрель  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<b>I. Гимнастика в постели</b> <b>1. «Потянись»</b> И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.	2 мин. 3-4 раза	Групповая комната должна быть проветрена
<b>2. «Езда на велосипеде»</b> И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать движения ногами, как при езде на велосипеде, вперёд затем назад.	4 раза	Начинать в среднем темпе, постепенно убыстряя вращения ногами.
<b>3. «Поворот» (упражнение для шеи)</b> Голову ты поверни. За спиной что? Посмотри! Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.	по 4 раза в каждую сторону	Выполнять медленно.
<b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена и разными положениями рук. Бег друг за другом, широким шагом с разными положениями рук. Ходьба. Построение в 2 колонны.	8 раз	Следить за положением ладоней.
<b>1. «Наклонись»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - наклон вправо, левая рука вверх, ладонь вниз; 3-4 - и. п.; 5-6 - наклон влево, правая рука вверх, ладонь вниз; 7-8 - и. п.	8 раз	
<b>2. «Мы растем».</b> И. п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, прогнув спину; 3-4 - и. п.	6 раз	Носочки тянуть вверх.
<b>3. «Уголок»</b> И. п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и. п.	8 раз	
<b>4. «Корзинка»</b> И. п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 - согнуть ноги в коленях, руками захватить носки ног с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным		

<p>подтягиванием вверх головы и туловища; 4 - и. п.</p> <p><b>5. «Ножницы»</b> И. п. - руки на поясе. 1-10 - прыжки «одна нога вперед, другая назад»; 11-14 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»</b> Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох, сделать и паузу. Затем плавный выдох через нос.</p> <p><b>2. Гимнастика для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</p> <p><b>3. Контрастные воздушные ванны</b> Бег босиком по дорожкам, используя коридор и музыкальный зал.</p>	<p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Вдох и выдох выполнять носом.</p> <p>Температура 21<sup>0</sup>-18<sup>0</sup> С</p>
---	---	---

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 8**  
**(старшая группа)**

**Декабрь, апрель**  
**(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Повернись»</b> И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.</p> <p><b>2. «Обхвати колени»</b> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.</p> <p><b>3. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц).</b> И.п.: лёжа на спине. На сигнал «<i>Зима</i>»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «<i>Лето!</i>» - раскрываются, расслабляются.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, «как цапли», «как солдатики», «как пингвины». Бег друг за другом, с подскоками, с разными положениями рук. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Насос»</b> И. п. - ноги врозь. 1-2 - наклон влево, левая рука вниз по ноге, правая - вверх по боку; 3-4 - и. п. То же, выполнять в правую сторону.</p> <p><b>2. «Кошечка»</b> И. п. - сидя на пятках, с наклоном вперед, руки впереди, ладони на полу. 1-2 - скользя грудью по полу, выпрямить руки, опустить грудь на пол, оставаясь на коленях; 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Уголок»</b> И. п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх, коснуться руками голеней; 3-4 - и. п.</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>6 раз</p> <p>8 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Выполнять медленно.</p> <p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Носочки тянуть вверх.</p>

<p>4. <b>«Кошечка хвостик подняла»</b> И. п. -упор на ладонях и коленях. 1-2 - одновременно поднять одну прямую ногу с вытянутым носком и голову, а спину прогнуть вниз, сохраняя равновесие; 3-4 - и. п.</p> <p>5. <b>«Ножницы»</b> И. п. - руки на поясе. 1-10-прыжки «нога скрестно-ноги врозь»; 11-14 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. <b>Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»</b> Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох, сделать и паузу. Затем плавный выдох через нос.</p> <p>2. <b>Гимнастика для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</p> <p>3. <b>Контрастные воздушные ванны</b> Бег босиком по дорожкам, используя коридор и музыкальный зал.</p>	<p>6 раз</p> <p>2 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Вдох и выдох выполнять носом.</p> <p>Температура 21<sup>0</sup>-16<sup>0</sup>С</p>
---	--	--

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 1  
(подготовительная группа)**

**Сентябрь, январь, май  
(I – II недели)**

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b> И.п.: лёжа на спине. Руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.</p> <p><b>2. Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц).</b> И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.</p> <p><b>3. «Самомассаж ладоней»</b> И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой), на внешней стороне стопы, с закрытыми глазами. Бег друг за другом, на носках, с разными положениями и движениями рук. Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Большой шар»</b> И. п. - о. с.1—2 - поднять руки дугами вверх через стороны; 3-4 - и. п.</p> <p><b>2. «Потянемся к солнышку»</b> И. п. - о. с.1 - поднять руки вверх; 2 - отставить правую ногу назад на носок; 3 - приставить ногу; 4 - и. п.</p> <p><b>3.«Посмотри направо (налево)»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 - поворот направо, руки вправо перед собой, соединив большие пальцы; 3-4 - и. п. То же, поворот в левую сторону.</p> <p><b>4. «Хлоп»</b> И. п. - о. с. 1-2 - согнуть правую ногу, хлопнуть под коленом; 3-4 - и. п.; 5-6 - согнуть левую ногу, хлопнуть под коленом; 7-8 - и. п.</p> <p><b>5. «Дотянись до носочков»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вперед, дотянуться руками до носочков ног; 3-4 - и. п.</p> <p><b>6. «Попрыгаем»</b> И. п. - руки на поясе. 1-12 - прыжки на месте; 13- 16 ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Часики»</b> Часики вперед идут, За собою нас зовут. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1- взмах руками вперед - «Тик» (вдох); 2- взмах руками назад – «Так» (выдох)</p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Поиграйте с язычком, Он оплатит вам добром. Движения язычком в разные стороны.</p> <p><b>3. Контрастные ванночки для рук</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Спину держать прямо, смотреть на руки.</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать.</p> <p>Спину держать прямо, ногу поднимать высоко.</p> <p>Колени при наклоне не сгибать.</p> <p>Ноги держать вместе, руки на поясе.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот</p> <p>Температура воды 36°и 18° С</p>

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 2  
(подготовительная группа)**

**Сентябрь, январь, май  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п.</p> <p><b>2. «Вертушка»</b> И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п.</p> <p><b>3. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц).</b> И.п.: лёжа на спине. На сигнал «<i>Зима</i>»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «<i>Лето!</i>» - раскрываются, расслабляются.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b></p> <p>Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, «гусиным шагом», гимнастическим шагом. Бег друг за другом, по диагонали, приставным шагом в правую сторону, «большой шейкой» (вдоль зала). Ходьба. Построение в 2 колонны.</p> <p><b>1. «Мы - большие»</b> И. п. - о. с. 1-2 - поднять руки вперед-вверх, подняться на носки, выпрямляя спину; 3-4 - и. п.</p> <p><b>2. «Поворот-спиралька»</b> И. п. - ноги врозь. 1-2 - гибкая руки к плечам, повернуть туловище вправо (влево); 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Покажи ножку»</b> И. п. - руки на поясе. 1-2 - отвести вытянутую правую ногу в сторону; 3-4 - и. п.; 5-6 - отвести левую вытянутую ногу в сторону; 7-8 - и. п.</p> <p><b>4. «Гуси»</b> И. п. - ноги врозь. 1-2 - наклон туловища вперед, прогибая спину, отводя вы тянутые руки в стороны, сказать «ш-ш-ш»; 3-4 - и. п.</p> <p><b>5. «Длинная - короткая нога».</b> И. п. - лежа на спине, ноги смеете, руки вдоль туловища. 1-2 согнуть правую ногу, притягивая бедро к животу; 3-4 - и. п.; 5—6 согнуть левую ногу, притягивая бедро к животу; 7-8 - и. п.</p> <p><b>6. «Попрыгаем».</b> И. п. - руки на поясе. 1-10 - прыжки на 2 ногах на месте; 11-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Часики»</b> Часики вперед идут, За собою нас зовут. И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. 1- взмах руками вперед - «Тик» (вдох); 2- взмах руками назад – «Так» (выдох)</p>	<p>2 мин. 3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать.</p> <p>Тянуть носок вперед.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p>

<p>2. <b>Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b>          Поиграйте с язычком,          Он оплатит вам добром.          Движения язычком в разные стороны.</p> <p>3. <b>Контрастные ванночки для рук</b></p>		Температура воды 36° и 18° С
--	--	------------------------------

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 3  
 (подготовительная группа)**

**Октябрь, февраль  
 (I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p>1 <b>«Разбудим глазки»</b>            И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища.            Поморгать глазками.</p> <p>2. <b>«Потянись»</b>            И.п. -лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п.- выдох.</p> <p>3. <b>«Сильные ножки»</b>            И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b>            Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разными положениями рук (вверх, за голову, на пояс). Бег друг за другом, на носках, широким шагом, с высоким подниманием колена, ходьба. Построение в колонны.</p> <p>1. <b>«Тренируем руки»</b>            И. п. - о. с.1 — руки к плечам; 2 - руки вверх; 3 - руки к плечам; 4 – и. п.</p> <p>2. <b>«Поворот»</b>            И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - и. п.; 3 - поворот туловища влево, руки в стороны; 4 - и. п.</p> <p>3. <b>«Ласточки»</b>            И. п. - руки на поясе. 1-2-поднять вытянутую правую ногу назад-вверх, руки стороны; 3-4 - и. п.; 5-6 - поднять вытянутую левую ногу назад-вверх, руки стороны; 7-8 - и. п.</p> <p>4. <b>«Похлопаем в ладоши»</b>            И. п. - о. с. 1- отвести прямые руки в стороны; 2 - хлопнуть перед собой;            3 - отвести прямые руки в стороны; 4 - и. п.</p> <p>5. <b>«Уголок»</b>            И. п. - лежа на спине, руки согнуты под головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх до прямого угла; 3-4 - и. п.</p> <p>6. <b>«Попрыгаем»</b>            И. п. - о. с. 1-10 - прыжки «ноги врозь - ноги вместе»; 11-16- ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p>1. <b>Дыхательная гимнастика «Барабанщик»</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>3-4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>4 раза</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>При поворотах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать.</p> <p>Руки выпрямлять полностью.</p> <p>Следить за правильным</p>

Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-присесть, похлопать по коленям (выдох); 2-и.п. со звуком «Бам-бам-бам» (вдох)	4 раза	дыханием: вдох через нос, выдох через рот
<b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз. И все сначала! Поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть в правую, затем в левую стороны.	10 раз	
<b>3. Контрастные ванночки для ног</b>		Температура воды 36° и 18° С

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 4**  
**(подготовительная группа)**

**Октябрь, февраль**  
**(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<b>I. Гимнастика в постели без подушек</b>  1. <i>(Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)</i> А у нас котятка спят. Мур-мур, мур-мур! Просыпаться не хотят. Мур-мур, мур-мур! Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне: Мур-мур, мур-мур! .мур- мур-мур !	2 мин.  3-4 раза	Групповая комната должна быть проветрена
2. <i>(Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)</i> Вот на спинку все легли. Мур-мур, мур-мур! Расшались все они. Мур-мур, мур-мур! Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят. Мур-мур, мур-мур! Мур- мур-мур !	3-4 раза	
<b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой направления. Со сменой ведущего. Бег друг за другом, «змейкой» (вдоль зала). Ходьба. Построение в колонны.	3-4 раза	
1. <b>«Встанем па носочки»</b> И. п. - о. с. 1-2-руки на поясе, плечи отвести назад вниз, подняться на носки; 3-4 - и. п.	10 раз	
2. <b>«Поворот с наклоном»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - поворот туловища вправо; 2-3 — наклон назад к правой ноге, отведя руки в стороны; 4 - и. п. То же, поворот к левой ноге.	10 раз	При поворотах и на клонах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать.
3. <b>«Большая рыба»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - отвести прямые руки в стороны, сводя лопатки; 3-4 - и. п.	8 раз	Спину держать прямо.
4. <b>«Бревнышко»</b> И. п. - лежа на спине, прямые руки вверху за головой. 1-4 - «покатиться» в правую сторону, держа руки и ноги прямыми; 5-6 - и. п. То же, выполнять в левую сторону.	8 раз	Ноги держать вместе.
5. <b>«Треугольник»</b> И. п. - лежа на спине, ладони под головой. 1 - поднять вытянутые прямые ноги до прямого угла; 2-3 -развести их широко в стороны; 4 - и. п.	4 раза	Тянуть носочки вверх.

<p>6. «Ножницы» И. п. - о. с. 1-8 - прыжки на 2 ногах «вперед-назад»; 9-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Барабанщик»</b> Мы слегка побарабаним И сильнее сразу станем. И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1-присесть, похлопать по коленям (выдох); 2-и.п. со звуком «Бам-бам-бам» (вдох)</p> <p><b>2. Упражнение для глаз «Глазки»</b> Глазки влево, глазки вправо, Вверх и вниз. И все сначала! Поднять глаза вверх, опустить вниз, повернуть в правую, затем в левую стороны.</p> <p><b>3. Контрастные ванночки для ног</b></p>	<p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Следить за правильным дыханием: вдох через нос, выдох через рот.</p> <p>Температура воды 36° и 18° С</p>
--	-----------------------------	---

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 5  
(подготовительная группа)**

**Ноябрь, март  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потягивание»</b> (<i>«Фея произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»</i>) И.п.- лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.</p> <p><b>2. «Водолазы»</b> Лечь на спину, вытянуть руки вверх. По команде одновременно поднять руки, ноги и голову.</p> <p><b>3. «Массаж ушных раковин»</b> Ушки сильно разотрем, И погладим, и помнем. Помассировать мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения растереть уши ладонями.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, приставным шагом вперед, друг за другом с закрытыми глазами, вперед спиной, с остановкой по сигналу, по диагонали. Бег друг за другом, на прямых ногах. Ходьба. Построение в звенья.</p> <p><b>1. «Семафор»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки вперед; 2 - руки вверх; 3 - руки вперед; 4 - и. п.</p> <p><b>2. «Потяни спинку»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной. 1-3 - наклон вниз, руки за спиной поднять максимально вверх, сделать 2 пружинящих наклона, глаза смотрят вперед; 4 - и. п.</p> <p><b>3. «Наклон»</b></p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Держать позу максимально долго.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать.</p>

И. п. - сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1-3 - наклон вперед, руками тянуться максимально далеко, хлопнуть по полу посередине; 4 - и. п.	4 раза	При наклонах ноги не сгибать, носочки тянуть вперед.
4. «Сядем» И. п. - стоя, ноги скрестно. 1-3 - сесть по-турецки, ладони положить на колени, спину выпрямить; 4 - и. п.	8 раз	
5. «Полумостик» И. п. - лежа на спине, ноги согнуть, колени врозь. 1-3 - поднять таз вверх, руки вдоль туловища; 4 - и. п.	4 раза	Поднимать туловище максимально высоко.
6. «Прыжки» И. п. – руки на поясе. 1-10- прыжки с поворотом на 360°; 11-20-ходьба на месте.	10 раз каждой ноздрей	
<b>III. Закаливающие процедуры</b>		
1. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»	10 раз	Вдох и выход выполнять носом.
2. Артикуляционная гимнастика «Язычок» Язычок вы покажите, На него все посмотрите. Выдвигать язычок вперед-назад.		
3. Контрастные воздушные ванны Бег босиком по дорожкам, используя коридор и музыкальный зал.		Температура 21° -18° С

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 6  
(подготовительная группа)**

**Ноябрь, март  
(III – IV недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<b>I. Гимнастика в постели</b>	2 мин.	Групповая комната должна быть проветрена
1. «Потягивание» И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)	3-4 раза	
2. «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.	4 раза	Темп средний
3. «Запястье» Чтоб сильна была рука – Разотрем ее слегка. Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать круговыми движениями.		
<b>II. ОРУ с кубиками</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, «гимнастическим шагом», в полуприседе, с разными положениями рук, «как цапли». Бег друг за другом, с отведением ног назад. Ходьба. Построение в колонны.	10 раз	При ходьбе в полуприседе руки держать на коленях, спину держать прямо.
1. «Постучи» И. п. - руки с кубиками внизу. 1-2 - поднять руки с кубиками вперед-вверх, постучать кубиком о кубик; 3-4 - и. п.	10 раз	Смотреть на кубики.
2. «Обними колени» И. п. - руки с кубиками внизу. 1-2 - поднять правую ногу, согнуть в колене, кубиками притянуть ее к животу; 3-4 - и. п. То же, выполнять с левой ноги.		

<p><b>3. «Пружинка руками»</b> И. п. - стоя на коленях, руки с кубиками внизу. 1 - поднять руки с кубиками вверх; 2-3 - сделать два пружинящих движения руками с кубиками назад; 4 - и. п.</p> <p><b>4. «Наклон сидя»</b> И. п. - сидя по-турецки, руки с кубиками у плеч, локти отвести в стороны. 1-2 - наклон туловища вправо; 3-4 - и. п. То же, наклон в левую сторону.</p> <p><b>5. «Змейка»</b> И. п. - лежа на животе, руки с кубиками впереди. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, голову, руки стоят на кубиках; 4 - и. п.</p> <p><b>6. «Попрыгаем»</b> И. п. - руки с кубиками внизу. 1-10-прыжки «ноги вместе» (кубики внизу) - «ноги в стороны» (руки с кубиками в стороны); 11-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Подыши одной ноздрей»</b></p> <p><b>2. Артикуляционная гимнастика «Язычок»</b> Язычок вы покажите, На него все посмотрите. Выдвигать язычок вперед-назад.</p> <p><b>3. Контрастные воздушные ванны</b> Бег босиком по дорожкам, используя коридор и музыкальный зал.</p>	<p>10 раз</p> <p>по 5 раз в каждую сторону</p> <p>5 раз</p> <p>3 раза</p> <p>10 раз каждой ноздрей</p> <p>10 раз</p>	<p>Вдох и выход выполнять носом.</p> <p>Температура 21<sup>0</sup>-16<sup>0</sup>C</p>
--	--	--

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 7  
(подготовительная группа)**

**Декабрь, апрель  
(I – II недели)**

<b>Упражнения</b>	<b>Дозировка</b>	<b>Организационно – методические указания</b>
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Потянись»</b> И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди, носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.</p> <p><b>2. «Езда на велосипеде»</b> И.п.- лёжа на спине. Приподнять ноги и делать движения ногами, как при езде на велосипеде, вперед затем назад.</p> <p><b>3. «Поворот» (упражнение для шеи)</b> Голову ты поверни. За спиной что? Посмотри! Повернуть голову назад и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, широким шагом, крестным шагом, по диагонали, «большой змейкой», парами. Бег друг за другом, с подскоками, боковым галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в 3 колонны.</p> <p><b>1.«Поднимаем плечи»</b> И. п. - о. с. 1 - поднять правое плечо; 2 - и. п.; 3 - поднять левое плечо;</p>	<p>2 мин. 3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>по 4 раза в каждую сторону</p> <p>10 раз</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Начинать в среднем темпе, постепенно убыстряя вращения ногами.</p> <p>Выполнять медленно.</p>

<p>4 - и. п.; 5 - поднять оба плеча; 6 - и. п.</p> <p><b>2. «Поворот»</b> И. п. -руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1-2 - поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 3-4 - и. п.; 5-6-поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 7-8 - и. п.</p> <p><b>3. «Выпрями колени»</b> И. п. - стоя на коленях, опираясь руками об пол. 1-2 - выпрямить колени, поднять туловище вверх, посмотреть на колени; 3-4 - и. п.</p> <p><b>4. «Наклон к ноге»</b> И. п. - сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2-3 - наклон к правой ноге, коснуться руками носка ноги; 4 - и. п.</p> <p><b>5. «Дотянись до ноги»</b> И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях на уровне плеч. 1-2 - согнуть правую ногу в колене и правой рукой дотянуться до носка поднятой правой ноги; 3-4 - и. п. То же, выполнять левой ногой и рукой.</p> <p><b>6. «Попрыгаем»</b> И. п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на 2 ногах с продвижением вправо; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки на 2 ногах с продвижением влево; 13-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»</b> Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох, сделать и паузу. Затем плавный выдох через нос.</p> <p><b>2. Гимнастика для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка»</b> (ходьба босиком по коврику из мешковины)</p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>При поворотах пятки от пола не отрывать, колени не сгибать, смотреть на руку.</p> <p>При наклонах ноги не сгибать, носочки тянуть вперед.</p> <p>Вдох и выдох выполнять носом.</p>
---	---	---

**Комплекс гимнастики после дневного сна № 8**  
(подготовительная группа)

**Декабрь, апрель**  
(III – IV недели)

Упражнения	Дозировка	Организационно – методические указания
<p><b>I. Гимнастика в постели</b></p> <p><b>1. «Повернись»</b> И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.</p> <p><b>2. «Обхвати колени»</b> И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.</p> <p><b>3. Игра «Зима и лето»</b> (напряжение и расслабление мышц). И.п.: лёжа на спине. На сигнал «Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» - раскрываются, расслабляются.</p> <p><b>II. ОРУ без предметов</b> Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с выполнением заданий для головы, рук, туловища, с выведением прямых ног вперед-вверх, «как пингвины», «как</p>	<p>2 мин.</p> <p>3-4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>по 4 раза в каждую сторону</p>	<p>Групповая комната должна быть проветрена</p> <p>Начинать в среднем темпе, постепенно убыстряя вращения ногами.</p> <p>Выполнять медленно.</p>

<p>солдаты». Бег друг за другом, с высоким подниманием колен, с отведением пяток назад вверх к ягодицам. Ходьба. Построение в 3 колонны.</p> <p><b>1. «Заведи мотор»</b> И. п. - ноги на ширине плеч, руки сжаты в кулачки. 1-4 - вращение согнутыми в локтях руками вперед; 5-8 - назад.</p> <p><b>2. «На старт»</b> И. п. - ноги на ширине плеч. 1-2 - наклон вниз, руки за спиной вверх, голову поднять вверх; 3-4 - и. п.</p> <p><b>3. «Сядем на бедро»</b> И. п. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - сесть на правое бедро, руки отвести влево; 3-4 - и. п.; 5-6 - сесть на левое бедро, руки отвести вправо; 7-8 - и. п.</p> <p><b>4. «Березка»</b> И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-3 - поднять ноги и таз вверх, поддерживая спину 2 руками в поясничной области; 4 - и. п.</p> <p><b>5. «Самолет»</b> И. п. - лежа на животе, упор руками вперед. 1-3 - поднять верхнюю часть туловища и ноги, руки развести в стороны; 4 - и. п.</p> <p><b>6. «Прыжки»</b> И. п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки вокруг себя в правую сторону; 5-8 - ходьба на месте; 9-12 - прыжки вокруг себя в левую сторону; 13-16 - ходьба на месте.</p> <p><b>III. Закаливающие процедуры</b></p> <p><b>1. Дыхательная гимнастика «Дышим тихо»</b> Все мы медленно подышим, Тишину вокруг услышим. И.п. – о.с. Сделать медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох, сделать и паузу. Затем плавный выдох через нос.</p> <p><b>2. Гимнастика для глаз «Глазки»</b> Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать. Тремя пальцами каждой руки легко нажать верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 сек.</p> <p><b>3. «Солевая дорожка» (ходьба босиком по коврику из мешковины)</b></p>	<p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>по 4 раза в каждую сторону</p> <p>8 раз</p> <p>5 раз</p> <p>4 раза</p> <p>4 раза</p> <p>10 раз</p>	<p>Ноги при наклоне не сгибать.</p> <p>Носочки тянуть вверх.</p> <p>При прыжках ноги держать вместе.</p> <p>Вдох и выдох выполнять носом.</p>
--	---	---