КАРТОТЕКА
Гимнастики пробуждения для первой младшей группы
(1-3 года)

Выполнила: Филиппова Е.Б.

2022 г.

Комплекс № 1
«Мы проснулись»

1. **«Ручки просыпаются» -** И. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.

2. **«Ножки просыпаются»** - И. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу.

3. **«Колобок»** - И. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. **«Кошечки»** - И. п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

Комплекс № 2
«Бабочка»

Спал цветок (Дети сидят на корточках, голова наклонена, ладони под щекой, глаза закрыты.)

И вдруг проснулся (Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать.)

Больше спать не захотел (Дети, стоя выполняют повороты головы вправо-влево, показываю пальчиком «не захотел».)

Потянулся, улыбнулся, (Дети потягиваются, улыбаются,)

Взвился вверх и полетел. (машут руками, разбегаются.)

Комплекс № 3
«Солнышко»

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Приподняться на локтях, повернуть голову влево-вправо.

2. **«Солнышко радуется»** - И. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.

3. **«Солнечная зарядка»** - И. п.: то же. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх-вперед.

4. **«Солнышко поднимается»** - И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.

5. **«Солнышко высоко»** - И. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. **«Я – большое солнышко»** - И. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Комплекс № 4
«Пробуждение солнышка»

Вот как солнышко встает- (Дети сидят на корточках, руки опущены, Медленно встают.)

Выше, выше, выше (Дети стоят, руки поднимают вверх.)

К ночи солнышко зайдет- (Дети присаживаются на корточки.)

Ниже, ниже, ниже. (Дети сидят на корточках, наклоняют голову вниз-вверх-вниз.)

Хорошо, хорошо (Дети встают, хлопают в ладоши.)

Солнышко смеется (Руки на пояс, повороты вправо-влево.

А под солнышком таким

Веселей живётся. (Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.)

Комплекс № 5

«Заинька»

Заинька, подбодрись,

Серенький, потянись. (Дети стоят, руки вдоль туловища, приподнимаются на носки, руки через стороны поднимают вверх.)

Заинька, повернись,

Серенький, повернись. (Дети стоят, руки на поясе, выполняют повороты туловища вправо-влево.)

Заинька, попляши,

Серенький, попляши. (Дети выполняют пружинку.)

Заинька, поклонись,

Серенький, поклонись. (Наклоны туловища вперёд.)

Заинька, походи,

Серенький, походи. (Ходьба на месте.)

Пошел зайка

По мосточку. (Ходьба по ребристой дорожке.)

Да по кочкам,

Да по кочкам. (Прыжки по резиновым коврикам.)

Комплекс № 6

«Ветерок»

1. **«Ветерок»** - И. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову, изобразить, как дует ветер: "Ф-ф-ф".
2. **«Полет ветерка»** - И. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок гонит тучи»** - И. п.: стоя на четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кровати.
4. **«Ветер дует над полями, над лесами и садами»** - Обычная ходьба переходящая в легкий бег.

Комплекс № 7

«Лесные приключения»

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.: тсидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п.
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

"Ежата"

1. **"Ежата просыпаются"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в и.п.
2. **"Ежата выполняют зарядку"** - И.п.: то же. Поднять согнутые в коленях ноги, обхватить колени руками. Вернуться в и.п.
3. **"Ёжики отдыхают"** - И.п.: то же. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.
4. **"Ёжики резвятся"** - И.п.: то же. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.
5. **Дыхательное упражнение "Дуем на лапки".**

Комплекс № 9

«Снежинка»

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. Наклоны 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

"Птички"

1. **"Птички проснулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Руки в стороны, помахать руками-"птички машут крыльями".
2. **Птички зовут друзей"** - И.п.: стоя, руки на поясе, ноги слегка расставлены. Поворот вправо, произнести: "Чик-чирик", поворот влево, произнести то же.
3. **Птички клюют зёрнышки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, постучать пальчиками по полу, произнести: "Клю-клю". Вернуться в и.п.
4. **"Птички веселятся"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой.

Комплекс №11

"Петушок"

1. **"Петушок просыпается"** - И.п.: лёжа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх, руки вверх, вернуться в и.п.
2. **"Петушок ищет зёрнышки"** - И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.
3. **"Петушок пьёт водичку"** - И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки вверх, наклониться вперёд.
4. **"Петушок прыгает"** - Прыжки на двух ногах.

Комплекс №12

«Котёнок»

1. **"Котёнок просыпается"** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. **"Котёнок сердится"** - И.п.- сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».
3. **"Котёнок отдыхает"** - И.п.- то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, выдох через рот.
4. **"Котёнок разыгрался"** - И.п.- стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох, развести ладони в стороны- выдох.
5. **"Котёнок резвится"** - Поскоки на месте.

Комплекс №13

«Лесная прогулка»

1. **«Потягушки» -** И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. **«Встаём»** - И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, сесть с прямыми ногами, руки к носкам.
3. **«Вот нагнулась ёлочка, зеленые иголочки» -** И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, наклон туловища вперед.
4. **«Собираем ягоды»** - И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть на корточки, "взять ягоду".
5. **«Береза»** И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Подняться на носки, руки поднять через стороны вверх.

Комплекс №14

"Весёлая зарядка"

1. **«Потянулись»** - И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. **«Паучок»** - И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.
3. **«Колобок»** И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. **«Рыбка»** И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

Комплекс №15

“Забавные котята”

1. **"Котята просыпаются”** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую руку, затем левую, потянуться, вернуться в и. п.
2. **"Потянули задние лапки”** - И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
3. **"Ищем друга”** - И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, вернуться в и. п.
4. **"Котенок сердитый"** - И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину “дугой”, голову вниз “фыр-фыр”.
5. **"Котенок ласковый"** - И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

Комплекс №16

«В гостях у солнышка»

1. **"Улыбаемся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны поднять вверх, помахать ими, улыбнуться.
2. **"Прячемся от солнышка"** -И.п.: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Повернуться вокруг своей оси, переступая ногами по кругу.
3. **"Загорают ножки"** - И.п. сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.
4. **"Радуемся солнышку"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания на месте.

Комплекс №17

«Весёлые жуки»

1. **"Жуки потянулись"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Потянуться, руки через стороны вверх.
2. **"Проснулись глазки"** - И.п.: то же. Погладить закрытые глазки от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
3. **"Проснулись ушки"** - И.п.: то же. Растирать уши снизу вверх в течение 20 секунд.
4. **"Проснулись лапки"** - И.п.: то же. Поднять перед собой вытянутые вперёд и потрясти ими.
5. **"Жуки греются на солнышке"** - И.п: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот, вернуться в и.п.
6. **"Весёлые жуки"** - И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Хлопки руками перед собой.

Комплекс №18

"Ладошки"

1. **"Покажи ладошки"** - И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вытянуть ладошками вперёд, сказать: "Вот!" Вернуться в и.п.
2. **"Хлопни по ладошке"** - И.п.: то же. Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.
3. **"Поиграем пальчиками"** - И.п.: сидя, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулачки. Сжимать и разжимать кулачки в течение 20 секунд.
4. **"Достань ладошками до колен"** - И.п.: сидя, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперёд и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в и.п.
5. **"Дружные ладошки"** - Дети находят себе пару, выходят из спальни, держась за руки.

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»

2. «Кулачки – ладошки»
(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

В прятки пальчики играли
И головки убирали
Так, так и вот так
И головки убирали.

II. Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(резиновые коврики)

IV. П/и «Догоним Зайку»
(бег группой)

ОКТЯБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки
А в ручки хватунушки
А в роток говорок
А в головку разумок»

2. «Мы себя любим»

1. *– руки в стороны;*
2. *– руки скрестно на груди.*

3. *Нарядили ножки*
В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

II. Возле кроваток

Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Топ – топ, топ – топ.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и «Бегите ко мне»

НОЯБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете … (имя воспитателя) улыбнулась.

2. *Есть у кошки лапки*
лапки, цап – царапки.
(сгибание – разгибание кистей рук)

3. *Сшили нашей кошке*
Красные сапожки.
(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

II. Возле кроваток

Вы шагайте – топайте
По лужицам и шлепайте
В грязь не заходите
Сапожки не мочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и

ДЕКАБРЬ

«Жуки»

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

По дороге жук, жук
По дороге черный
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.

2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж,ж,ж»)

Он на спинку упал,
Лапками задрыгал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.

3. «Качалочка»
(лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

II. Возле кроваток

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»
(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

IV. П/и

ЯНВАРЬ

«Зайки»

I. **В кроватках**

1. «Потягушки»

*Это кто уже проснулся? (*тереть глазки кулачками)
*Кто так сладко потянулся? (*потянуться, подняв руки вверх)
*Потягушки-потягушки-потягушечки. (*потянуться вверх одной рукой, *другой. подняв руки вверх)*
*От носочков до макушки (*присесть показывая носочки, встать, подняв *руки вверх)*
*Уж мы тянемся – потянемся, (*потянуться вверх одной рукой, другой)
*Маленькими не останемся, (*движение пальчиком из стороны в стор.)
Вот уже растём, растём … (из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх)

II. Возле кроваток

*Зайка беленький сидит (*присаживаются на корточки и покачивают головой)
И ушами шевелит.
Вот так, вот так!
Зайке холодно сидеть,
Надо лапоньки погреть.
*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (*хлопают)
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)
Кто-то зайку испугал,
*Зайка прыг … и ускакал. (*дети убегают по ребристой дорожке из спальни)

III. Ходьба по кочкам (из любого материала)

IV. П/и «Зайчишка – трусишка»
Воспитатель: -Играем в огород. Вы - морковки»
*Зайчишка-трусишка, (*приседают свободно в группе)
*Ишь какой воришка, (*воспитатель берёт игрушку или куклу «би-ба-бо»)
В огород прискакал,
Морковку таскал.
Убегайте. морковки. (дети убегают к стульчикам)

ФЕВРАЛЬ

«Мишки»

I. **В кроватках**

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! ***(Поднимание рук вверх в положении лёжа)***

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)
Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ… (Прыжки на двух ногах)
Мишка косолапый по лесу идёт… (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.
Что ты долго спишь?
Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?
Кто мне спать не давал?
Догоню, догоню…

МАРТ

«Петушки»

I. **В кроватках**

1. «Побудка»

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Пойдёте на зарядку,
Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить но кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –
Золотой гребешок,
Маслена головушка,
Шёлкова бородушка.
Кто рано встаёт голосисто поёт
Деткам спать не даёт.

II. Возле кроваток

1. Ходьба
Вот шагает Петушок,
Золотистый гребешок.
Он цыпляток догоняет
И в курятник загоняет.

2. Прыжки
Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Найди свой домик»

АПРЕЛЬ

«Лягушки»

I. **В кроватках**

1. «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)
Мы весёлые лягушки
Тянем губы прямо к ушкам!

II. Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-
Неразлучные подружки, присед)
Животы зелёные, (повороты в стороны)
С детства закалённые.
Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)
Целый день по лужам скачем, (прыжки)
Спортом занимаемся!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

IV. П/и «Журавли и лягушки»

МАЙ

«Мышки»

I. **В кроватках**

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали,
А потом их опускали.
И сгибали быстро ножки,
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались:
На животике качались.

II. Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопочите, (Ходьба на месте с поворотом головы влево - вправо*)*
Друг на друга посмотрите
И опять потопочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.

IV. П/и «Кошки - мышки»

Мышки будут убегать,
Кошка будет догонять.
Все мы весело играли,
Умываться побежали.

1 младшая группа

СЕНТЯБРЬ

I комплекс

I. 1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
- и.п. – выдох

(4-6 раз)

2. «Поймай комарика»
   - и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
   - вернуться в и.п.

(4-6 раз)

3. «Велосипед»
   - и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

II. «Музыканты»

Мы играем на гармошке,
Громко хлопаем в ладошки.
Наши ножки: топ, топ.
Наши ручки: хлоп, хлоп!
Вниз ладошки опускаем,
Отдыхаем, отдыхаем.

ОКТЯБРЬ

II комплекс

I. 1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

II. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!
Веселее! Гоп, гоп!
Колокольчик, дон, дон!
Громче, громче, звон, звон!
Гоп, лошадка, гоп, гоп!
Тпру – ру – у, лошадка:
Стоп, стоп!

НОЯБРЬ

I комплекс

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.
Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ноги.
То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.
(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»
И.п. – на четвереньках

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Обезьянки»

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки:
Левой ножкой: топ, топ!
Правой ножкой: топ, топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки положили,
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько
А потом мы отдохнем,
Дружно все играть пойдём.

ДЕКАБРЬ

I комплекс

I. Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»
«Улыбнулись?» - «Да»

2) Потянулись?» - «Да»
3) «С боку на бок повернулись» - повороты
4) «Ножками подвигаем»

3. вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;
4. то же с левой ноги;
5. то же – две ноги вместе.

II. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

III. «Мячики» **- и.п. стоя. Прыжки возле кровати.**

IV. «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на **восстановление дыхания)**

II комплекс

I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

II. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

III. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

IV. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

ЯНВАРЬ

I комплекс

I. 1. «Греем ручки»

И.п. – лёжа, руки вдоль туловища, повороты кистей рук;

2. «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.
Руки через стороны поднять вверх, «посмотреть на солнышко».
Руки через стороны опустить вниз, вернуться в и.п.

3. «Большие и маленькие ножки»

И.п. – сидя, упор руками сзади.
Согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками (маленькие ножки), вернуться в и.п. (большие ноги).

II. «Кролик»

Скок – поскок, скок – поскок
Кролик прыгнул на пенёк.
В барабан он громко бьет,
На разминку всех зовёт.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочки подтянись.
Лапки ставим на бочок
На носочках скок, скок, скок.

ФЕВРАЛЬ

I комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

II. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт
Шишки собирает и в карман кладёт

Вдруг упала шишка
Прямо мишке в лоб

Мишка рассердился и ногою топ
Больше я не буду шишки собирать
Сяду на машину и поеду спать.

III. **«Лягушка»** присесть, прыгнуть вперед, встать.

IV. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

На болоте нет дорог,
Я по кочкам скок да скок.

ФЕВРАЛЬ

II комплекс

I. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

6. выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

7. постепенное поднятие туловища, вслед за руками.

(4 – 6 раз)

3. «Греем ножки»

И.п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.
(5 – 6 раз)

II. «Ножки»

По ровненькой дорожке,
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки. (ходьба)

По кочкам, по кочкам (прыжки)
В ямку бух (присели).

<u>Воспитатель:</u> Где мои детки?
(детки встают) – Вот они.

МАРТ

I комплекс

I. *Петушок у нас горластый*
По утрам кричит он «здравствуй»
На ногах его сапожки
На ушах висят сережки
На головке гребешок
Вот какой наш петушок.
(движения, в соответствии с текстом)

II. Три веселых братца

Гуляли по двору
Три веселых братца
Затеяли игру
Делали головками: ник – ник – ник.
Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.
Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлоп
Топали ножками: топ – топ, топ.

МАРТ

II комплекс

I. 1. «Потягивание»

5) и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед;
6) и.п. – выдох

(4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

7) и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
8) вернуться в и.п.

(4-6 раз)

3. «Велосипед»

9) и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,
А за ними кот, задом наперед.

II. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.

III. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.

IV. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф»

(4 раза)

АПРЕЛЬ

I комплекс

I. 1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.
Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.
То же с левой ноги.
То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу.
(4 – 6 раз)

3. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

8. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
9. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

II. «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку
1,2,3,4,5,
Все мы делаем зарядку
Надо нам присесть и встать.
Руки вытянуть пошире
1,2,3,4,5,
Наклониться, 3,4,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.
(движения в соответствии с текстом)

АПРЕЛЬ

II комплекс

I.1. «Мотаем нитки»

И.п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.

(3 раза)

2. «Похлопаем коленки»

И.п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

(4 раза)

3. «Велосипед»

Еду, еду
К бабе, к деду

(2 раза)

II. «Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки
Утром рано умывались, полотенцем растирались.
Ножками топали, ручками хлопали,
Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.
Вот здоровья в чём секрет,
Всем друзьям физкульт – привет!

МАЙ

I комплекс

I. Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

II. «Яблоко»

Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.
Руки протяните,
Яблоко сорвите.
Стал ветер веточку качать
И трудно яблоко достать.
Подпрыгну, руки протяну,
И быстро яблоко сорву.
Вот так яблоко!
Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

МАЙ

II комплекс

I. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.
Поочередное выпрямление рук вперед.

(3 – 4 раза кажд)

2. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)
Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.

(3 – 4 р)

3. «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,
Ждёт он кто ему поможет

(Активные движения руками и ногами)

II. «Птичка»

На березу птичка села (приседание, руки к коленям)
Головою повертела (поворот головы вправо – влево)
Для Федота песню спела
И обратно улетела (встают, машут руками)
На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)
Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)
Встав с утра в своей кроватке,
Приступает он к зарядке
1.2,3.4,5,
Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот
Наклон назад, наклон вперед.