

Гимнастика после сна с 1,5 до 2 лет
СЕНТЯБРЬ
Воспитатель: Кокорина О. В.

I комплекс

1. 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.*

2. Возле кроваток

1. Ходьба

*Ножками потопали
Ручками похлопали
Качаем головой*

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики)

4. П/и «Догоним Зайку»

(бег группой)

ОКТЯБРЬ

I комплекс

1. 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).

2. Возле кроваток

*Маленькие ножки
Шагают по дорожке.
Ton – ton, ton – ton.*

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

4. П/и «Бегите ко мне»

НОЯБРЬ

I комплекс

1. 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)

2. 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

1. 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

2. 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 сторон.)
Вот ужерастём,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)

Ишик 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 «Мишкя»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так хранишь?

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 на 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 хнычим, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скакем, (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 -

Друг на друга посмотрите вправо)

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 проходит,

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

1. 1. «Потягивание»

- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пятками 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.*

2. «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!
Тиру – 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

1. Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»
2. «С боку на бок повернулись» - повороты
3. «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.

3. «Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.
4. «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.*

3. «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).
Воспитатель: 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 наши 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»

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

(4-6 раз)

2. «Поймай комарика»

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

(4-6 раз)

3. «Велосипед»

8. 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 по шире
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

1.1. «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)

III. «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.*