

Подготовили:

Рахимова У.А.

Потапова Л.В.

КАРТОТЕКА

Гимнастики пробуждения для первой младшей группы

(1-3 года)

# 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.

# 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.

* 1. **«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

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»*

1. «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*

## Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики)

## 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»*

1. «Мы себя любим»
   1. *– руки в стороны;*
   2. *– руки скрестно на груди.*
   3. *Нарядили ножки В новые сапожки.*

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

## Возле кроваток

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке. Топ – топ, топ – топ.*

## Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

* + 1. ***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.*

1. *Есть у кошки лапки лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

1. *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.*

# Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

# П/и ДЕКАБРЬ

«Жуки»

I комплекс

1. **В кроватках**

1. «Потягивание»

*По дороге жук, жук По дороге черный*

*Посмотрите на него – Вот какой проворный.*

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

*Он на спинку упал,*

*Лапками задрыгал, Крылышками замахал, Весело запрыгал.*

1. «Качалочка»

( лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

# 2. Возле кроваток

1. **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

# П/и ЯНВАРЬ

«Зайки»

# 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)*

# 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)

1. **Ходьба по кочкам** (из любого материала)

# 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»

# 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.*

# Возле кроваток

*Мишка рассердился и ногою топ…* (Прыжки на двух ногах)

*Мишка косолапый по лесу идёт…* (Ходьба и бег под музыку)

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

# 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»

# 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.*

# Возле кроваток

1. Ходьба

*Вот шагает Петушок, Золотистый гребешок.*

*Он цыпляток догоняет И в курятник загоняет*.

1. Прыжки

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

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

# П/и «Найди свой домик» АПРЕЛЬ

«Лягушки»

# 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!*

# 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!*

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

# П/и «Журавли и лягушки» МАЙ

«Мышки»

# 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.*

# 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.*

1. **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*.

1. **П/и «Кошки - мышки»** *Мышки будут убегать, Кошка будет догонять.*

*Все мы весело играли, Умываться побежали.* **1 младшая группа СЕНТЯБРЬ**

I комплекс

# 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)

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

(4-6 раз)

* 1. «Велосипед»
     + и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

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

1. «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

# 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.

# «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

# 1. «Колобок»

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

* 1. 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)

* 1. «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

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

# «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,*

# ДЕКАБРЬ

I комплекс

*Дружно все играть пойдём.*

# Разминка в постели

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

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

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

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

1. «Мячики» **- и.п. стоя. Прыжки возле кровати.**
2. «Большие – маленькие» - приседания (упражнения на **восстановление дыхания)**

II комплекс

# 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;
4. **«Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)
5. **«Цыплёнок»** - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.
6. **«Воробушек»** - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

## ЯНВАРЬ

I комплекс

# 1. «Греем ручки»

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

# «Солнышко»

И.п. – сидя на пятках.

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

# «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).

# «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

# Разминка в постели. Самомассаж.

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.
4. **«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.*

1. **«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

# 1. «Насос»

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

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

(5 – 6 раз)

# «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

7. постепенное поднятие туловища, вслед за руками. (4 – 6 раз)

# «Греем ножки»

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

## «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

1. *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)

# 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

# 1. «Потягивание»

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

(4-6 раз)

# «Поймай комарика»

* 1. и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой
  2. вернуться в и.п.

(4-6 раз)

# «Велосипед»

8. и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

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

1. **«Пингвин»** - семенить мелкими шажками, чуть – чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.
2. **«Зайчик»** - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.
3. **«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»

I комплекс

# 1. «Колобок»

**АПРЕЛЬ**

(4 раза)

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

1. **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)

# «Кошечка»

И.п. – на четвереньках

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

# «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)

# «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)

# «Велосипед»

*Еду, еду*

*К бабе, к деду*

# «Лягушки»

*На болоте две подружки, две зеленые лягушки*

*(2 раза)*

*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

# 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)

# «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

# 1. «Обезьянки рвут бананы»

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

(3 – 4 раза кажд)

# «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)

# «Жуки»

И.п. – лёжа на спине.

*Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

# «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.*