

## Комплекс 5. «Зайки».

### В кроватках

#### «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 лапоники согреть.*

*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)

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

#### IV. П/и «Зайчишка – трусишка»



## Комплекс 6. «Мишки».

### В кроватках

#### «Потягивание»

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

*Поскорей, скорей проснулись!*

*День настал давным-давно,* (Поднимание ноги вверх в положении 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)

**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...*



## Комплекс 7. «Петушки».

### В кроватках

#### «Побудка»

*Кто спит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Пойдѐте на зарядку,*

*Пойдѐм 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 встаѐт голосисто поѐт*

*Деткам спать не даѐт.*

### Возле кроваток

#### 1. Ходьба

*Вот шагает Петушок,*

*Золотистый гребешок.*

*Он цыпляток догоняет*

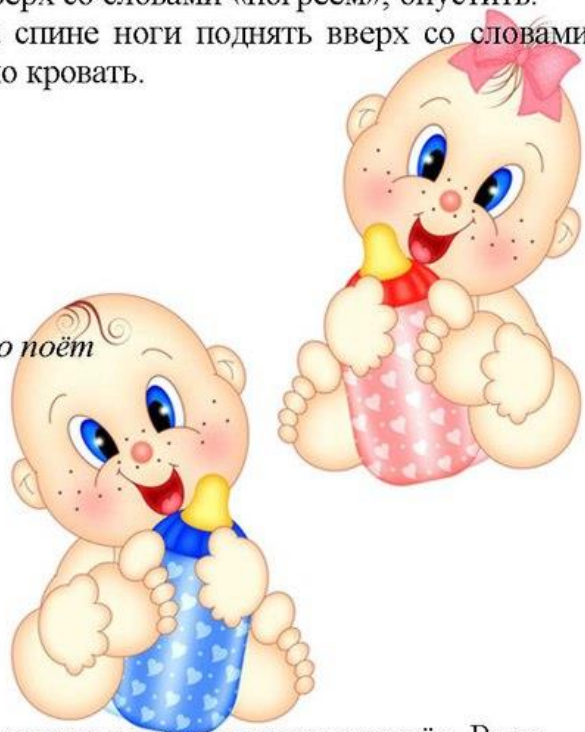
*И в курятник загоняет.*

#### 2. Прыжки

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

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

**П/и «Найди свой домик»**



## Комплекс 8. «Лягушки».

### В кроватках

#### «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

*Мы весѐлые 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!*

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

**П/и «Журавли и лягушки»**



## Комплекс 9. «Мышки».

**В кроватках**

### «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 потопчите,  
(Ходьба на месте с поворотом головы влево -  
Друг на друга посмотрите <sup>вправо</sup>)  
И опять потопчите.*

**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.*

**П/и «Кошки - мышки»**

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



## Комплекс 10.

### 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)

### «Велосипед»

*и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)*

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

### «Музыканты»

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



## Комплекс 11.

### Разминка в постели, самомассаж.

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

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

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!*



## Комплекс 12.

### I. 1. «Колобок»

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

### 2. И.п. – лёжа на спине, поднятие 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

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«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*

*Поголяем хорошенько*

*А потом мы отдохнем,*

*Дружно все играть пойдём.*



## Комплекс 13. Разминка в постели.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты

«Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

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

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

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

### I. Элементы самомассажа

И.п. – сесть, ноги скрестить.

– «Умывание» лица руками;

– руки скрестно на груди, ладони на плечах, растирание;  
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.



## Комплекс 14.

### 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 бьёт,*

*На разминку всех зовёт.*

*Лапки вверх, лапки вниз,*

*На носочки подтянись.*

*Лапки ставим на бочок*

*На носочках скок, скок, скок.*



## Комплекс 15.

### I. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

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

*Мишка косолапый по лесу идет*

*Шишки собирает и в карман кладет*

*Вдруг упала шишка*

*Прямо мишке в лоб*

*Мишка рассердился и ногою топ*

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

«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.*



## Комплекс 16.

### 1. «Насос»

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

выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5 – 6 раз)

### 2. «Ванька – встанька»

И.п. – лежа, вдоль туловища

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.*



## Комплекс 17.

- 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.*



## Комплекс 18.

### 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. «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)



## Комплекс 19.

### I. 1. «Колобок»

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

2. И.п. – лёжа на спине, поднятие 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

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«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)*



## Комплекс 20.

### 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,*

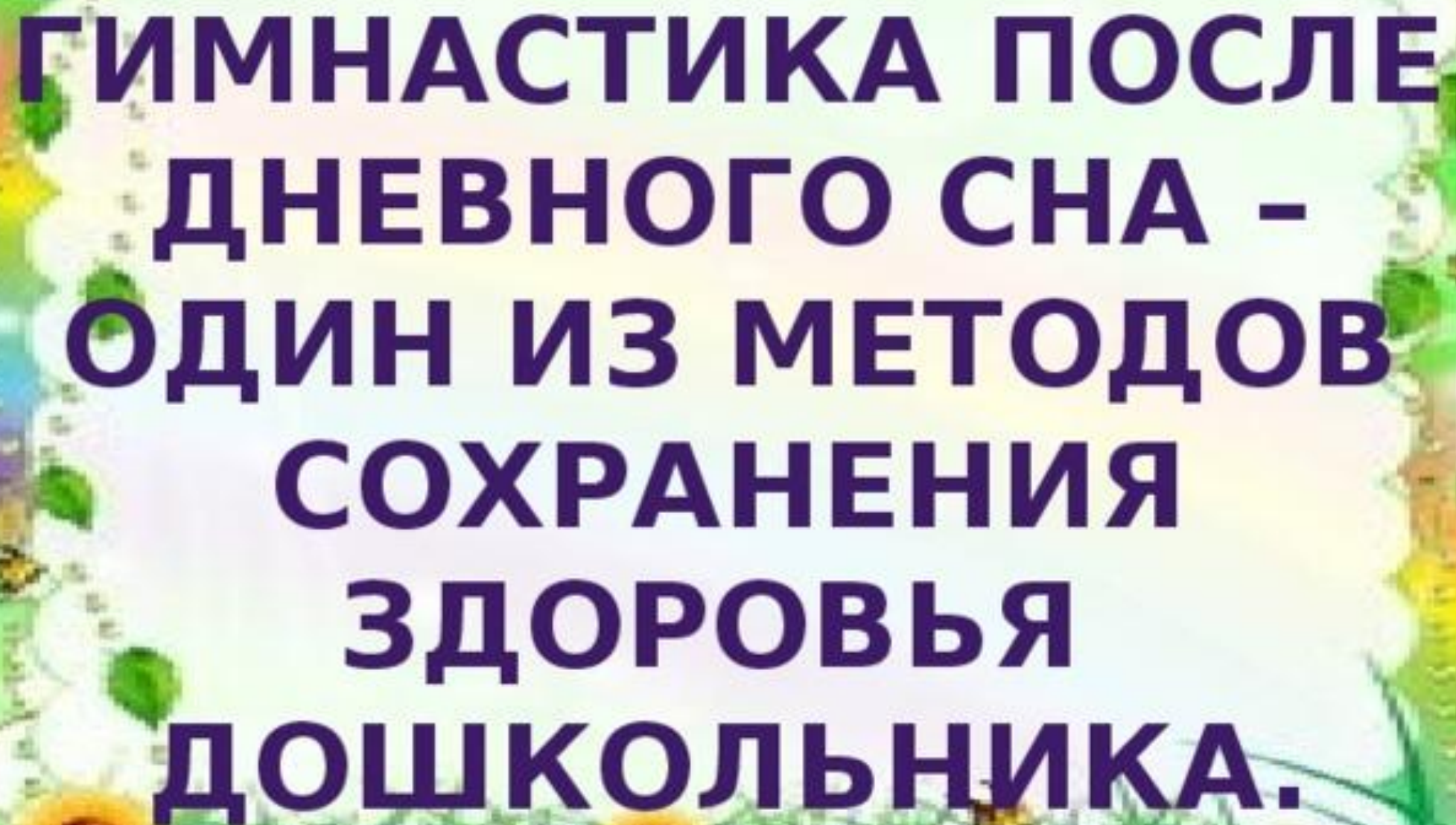
*Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.*

*Вот здоровья в чём секрет,*

*Всем друзьям физкульт – привет!*







**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ  
ДНЕВНОГО СНА -  
ОДИН ИЗ МЕТОДОВ  
СОХРАНЕНИЯ  
ЗДОРОВЬЯ  
ДОШКОЛЬНИКА.**