***Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение***

***Чановский детский сад № 4***

***Чановского района Новосибирской области***



***Составила***

***воспитатель 1 кв.категории Фельде Татьяна Петровна***

***2018 год***

СЕНТЯБРЬ

***1-й комплекс «Веселая зарядка»***

Глазки открываются, реснички поднимаются.
*(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

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.

***2-й комплекс «Мы проснулись»***

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

1. «Веселые ручки» - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. «Резвые ножки» - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. «Жучки» - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)

4. «Кошечки» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

ОКТЯБРЬ

***3-й комплекс «Дождик»***

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрей
*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки
*(поднимают руки вверх, потягиваются)*
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло
*(поворачивают голову направо, налево).*

1. Капля первая упала - кап! (*То же проделать другой рукой*).

 И вторая прибежала - и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. Мы на небо посмотрели,

Капельки«кап-кап» запели,

Намочились лица – и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. Мы их вытирали - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. Туфли, посмотрите, мокрыми стали - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

 5. Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. От дождя убежим – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. Под кусточком посидим - и.п.: о.с. Приседания.

***4-й комплекс «Ветерок»***

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. «Ветерок» - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2. «Полет ветерка» - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3. «Ветерок играет» - и. п.: то же, упор руками на локти.

4. «Ветерок гонит тучи» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5. «Большие серые тучи» - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

6. «Ветер дует на полями, над лесами и садами» - обычная ходьба переходящая в легкий бег.

НОЯБРЬ

***5-й комплекс «Лесные приключения» часть первая.***

 Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

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.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

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.

***6-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая.***

 Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

1. «Медведь в берлоге» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. «Зайчишки-трусишки» - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. «Волчок-серый бочок» - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. «Лисички-сестрички» - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. «Елочки большие и маленькие» - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

ДЕКАБРЬ

***7-й комплекс «Прогулка»***

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. «Пешеход» *-*и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. «Молоточки»*-*и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

***8-й комплекс «Прогулка в лес»***

Мы проснулись, потянулись.
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.
И еще один разок,
С боку набок повернулись,
И обратно потянулись.

1. «Потягушки» - и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки» - и.п..: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит» - и.п..: о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

ЯНВАРЬ

***9-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.***

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись,
И в снежинку превратись.

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 кроватки, руки в стороны. Повороты 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.

***10-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.***

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись,
И в снежинку превратись.

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. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

5. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

ФЕВРАЛЬ

***11-й комплекс «Неболейка»***

Глазки открываются, реснички поднимаются.
*(Легкий массаж лица.)*
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.
*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***12-й комплекс «Поездка»***

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.
Ножки мы подняли, на педали встали.
Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.
Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

6. И.П: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

МАРТ

***13-й комплекс «Весёлый котёнок»***

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. 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.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6. И.П.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

***14-й комплекс  «Забавные котята»***

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

1. «Котята просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. «Потянули задние лапки» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. «Ищут маму-кошку» - и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4. «Котенок ласковый» - и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. «Котята моют лапки» - и..п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

АПРЕЛЬ

***15-й комплекс «Я на солнышке лежу»***

Солнышко проснулось.
И нам всем улыбнулось.Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу.
Только я все лежу,
И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

***16-й комплекс «Петушок»***

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. *"Петушок спит" -*и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.

*2."Петушок ищет зернышки" -*и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.3р.

*3."Петушок пьет водичку"*- и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.3р.

4. "*Петушок поехал на велосипеде" -*и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

МАЙ

***16-й комплекс «Веселый зоопарк»***

  Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1.«Звери проснулись»- и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

 2.«Приветствие волчат» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

  3.«Филин» - и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

  4.«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.

  5. « Сделать вдох носом». На выдохе пробно тянуть  «м – м – м - м», одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

***17-й комплекс  «Заинька – зайчишка»***

 На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих

1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» -  и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

 2. «Заинька, повернись, серенький, повернись» - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

 3. «Заинька, попляши, серенький, попляши» - и. п.: то же. Мягкая пружинка.

 4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

5. «Заинька, походи, серенький, походи» - и. п.: то же. Ходьба на месте.

 6. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.

 7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

***Гимнастика пробуждения после дневного сна***

***для младшей группы в летний период.***

ИЮНЬ

***«Мишки»***

I.  *В кроватках.*

«Потягивание»

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

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положение 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).

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…(Убегают умываться).

***«Мишка»***

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь.

Тяни лапку, не ленись. Лапку вверх и лапку вниз.

Медвежата повернулись на живот, и смотрят, кто проснулся ещё.

На живот ты повернись. Слева, справа осмотрись.

Твои лапки отдыхают. И друг с другом поиграют.

«Отдыхаем» - и.п. лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Медвежата умываются

Умываться всем пора!

Вот хорошая игра!

ИЮЛЬ

***«Зайчишка»***

Проснись дружок, и улыбнись.
С боку на бок повернись
И в зайчишку превратись
*(поворачиваются направо, затем налево).*

Чтобы прыгнуть дальше всех,
Зайка лапки поднял вверх.
Потянулся и ….  прыжок
*(тянутся, лежа на спине,
опускают руки вниз).*На спине лежат зайчишки,
Все зайчишки шалунишки:
Ножки дружно все сгибают,
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,
Испугался и затих
*(прижать руки к груди,
затаить дыхание).*

Мы лисичку обхитрим,
На носочках побежим
*(лежа на спине, движение ногами,
имитирующие бег).*

Были вы зайчишками,
Станьте ребятишками.

***"Зайцы - серые клубочки"***

Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки.

*(Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты).*

Прыг-скок, прыг-скок (*Прыжки вперед-назад).*

Встал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку

*(Встать прямо, руки опустить).*

«Раз!» - шагают все на месте.

«Два!» - подняли вместе ручки.

«Три!» - руками машут вместе*.*

Присели, дружно встали!

Все за ушком почесали  (*Почесать за ухом).*

На четыре потянулись. (*Выпрямиться).*

Пять! Прогнулись и нагнулись. (*Прогнуться, наклониться вперед).*

Шесть! Все встали снова в ряд.

Зашагали как отряд. (*Маршируют по кругу).*

АВГУСТ

***«Улетают сны в окошко"***

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.

Тянем ручки, тянем ушки,

Ручкой облачка достали и немного выше стали!

Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить

Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.

Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.

А теперь мы все - собачки. На коленочки встаем.

И виляем все хвостом.

А теперь мы с вами - зайки: из кроватки вылезайте,

Становитесь босиком и попрыгайте легко.

*Дыхательное упражнение:*

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (*делаем носом вдох*).

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

***"Медвежата"***

Проснись дружок,и улыбнись.
С боку на бок повернись и в медвежонка превратись
*(поворачиваются направо, затем налево).*Медвежата в чаще жили, головой своей крутили!
Вот так. Вот так головой своей крутили
*(повороты головой).*Вот мишутка наш идет, никогда не упадет.
Топ-топ, топ-топ, топ-топ, топ-топ.
*(имитация ходьбы).*

Мед медведь в лесу нашел – мало меду, много пчел
*(махи руками).*Мишка по лесу гулял, музыканта повстречал.
И теперь в лесу густом он поет под кустом.
*Дыхательная гимнастика*.
Глубокий вдох, на выдох: «М-М-М».
Были медвежатами, станьте же ребятами.