**Выполнила**: Рыжкова Татьяна Викторовна,

воспитатель группы №2 «Вишенки»

**Сборник комплексов гимнастики после сна для детей с 2 до 3 лет (вторая группа раннего возраста)**

***Цель:*** поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений.

|  |
| --- |
| **СЕНТЯБРЬ** |
| 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** |
| 2 **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 (2-3раза)  2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток (2-3раза)  3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их (3-4раза)  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** |
| 3 **комплекс**  I. 1. *«Колобок»*  *(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)*  2. И. п. – лёжа на спине, поднимание ног (4-6 раз)  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** |
| 4 **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.  *«Мячики»* - и. п. стоя. Прыжки возле кровати.  *«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** |
| 5 **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** |
| 6 **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. |
| 7 **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** |
| 8 **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. |
| 9 **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** |
| 10 **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)* |
| 11 **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** |
| 12 **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)* |
| 13 **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. |