**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, самомассажДети 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 четвереньках1. *«Кошечка веселая»* - прогнуть спинку вниз, голову поднять;2. *«Кошечка сердитая»* - прогнуть спинку вверх, голову опустить.II. *«Обезьянки»*Рано утром на полянкеТак 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 четверенькахПогуляем хорошенькоА 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»* - повороты4) *«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 самомассажаИ. 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 – поскокКролик прыгнул на пенёк.В барабан он громко бьет,На разминку всех зовёт.Лапки вверх, лапки вниз,На носочки подтянись.Лапки ставим на бочокНа 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 идётШишки собирает и в карман кладётВдруг упала шишкаПрямо мишке в лобМишка рассердился и ногою топБольше я не буду шишки собиратьСяду 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 туловища7. 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 горластыйПо утрам кричит он *«здравствуй»*На ногах его сапожкиНа ушах висят сережкиНа головке гребешокВот какой наш петушок.*(движения, в соответствии с текстом)*II. Три веселых братцаГуляли по дворуТри веселых братцаЗатеяли игруДелали головками: ник – ник – ник.Пальчиками ловкими: чик – чик – чик.Делали ладошками: хлоп – хлоп – хлопТопали 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 собой8) 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 четвереньках8. *«Кошечка веселая»* - прогнуть спинку вниз, голову поднять;9. *«Кошечка сердитая»* - прогнуть спинку вверх, голову опустить.II. *«Зарядка»*Солнце глянуло в кроватку1,2,3,4,5,Все мы делаем зарядкуНадо нам присесть и встать.Руки вытянуть пошире1,2,3,4,5,Наклониться, 3,4,И на месте поскакать.На носок, потом на пяткуВсе 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, едуК бабе, к деду*(2 раза)*II. *«Лягушки»*На болоте две подружки, две зеленые лягушкиУтром 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 качатьИ 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 спелаИ 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 зарядке1.2,3.4,5,Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворотНаклон назад, наклон вперед. |