

Комплекс гимнастики после сна
Для детей второй группы раннего возраста.

1 комплекс

I. Возле кроваток «Музыканты»

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

II. Дыхательное упражнение «Дудочка».

И.П.- О.С. Кисти рук сложить в дудочку, поднести ко рту. Вдохнуть носом и медленно выдохнуть воздух ртом на звуках
(ду-ду-ду).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

2 комплекс

I. Возле кроваток

«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!

II. Дыхательное упражнение «Дровосек».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением «УХ-Х-Х» (5-6 раз).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

3 комплекс

I. Возле кроваток «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.

II. Дыхательное упражнение «Кач - кач».

Подняться на носки – вдох, опуститься на пятки – выдох. Спина прямая.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

4 комплекс

I. Возле кроваток

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

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

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

II. Дыхательное упражнение «Одуванчик».

И.П. – стоя ноги врозь, руки перед собой.

Вдох (через нос), выдох, дуем на руки «на одуванчик» (4 раза)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

5 комплекс

I. Возле кроваток

1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

2. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.

3.«Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

II. Дыхательное упражнение «Ворона».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, выполнить вдох носом. Приседая сложить кисти на голове и произнести «Кар-кар-кар» (выдох)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

6 комплекс

I. Возле кроваток «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.

II. Дыхательное упражнение «Часики».

И. п. - стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «Тик-так» (10-12 раз).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

7 комплекс

I. Возле кроваток

1. «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.

2. «Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.

На болоте нет дорог,
Я по кочкам скок да скок.

3. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

II. Дыхательное упражнение «Цветочек».

И.П.- стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны – вдох, медленно выдыхать воздух трубочкой, расслабить (цветочек завял), голову опустить вниз, руки опущены (4 раза).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

8 комплекс

I. Возле кроваток «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.

II. Дыхательное упражнение «Вертолет».

И.П. – ноги на ширине плеч, руки стороны. Глубоко вдохнуть носом, не меняя положения рук, повернуть вправо – выдохнуть ртом; вернуться в И.П. Спину держать прямо. То же самок влево.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

9 комплекс

I. Возле кроваток «Три веселых братца»

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.

II. Дыхательное упражнение «Шарик»

И.П.- о. с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

10 комплекс

I. Возле кроваток

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.

II. Дыхательное упражнение «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)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

11 комплекс

I. Возле кроваток «Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1,2,3,4,5,

Все мы делаем зарядку

Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть по шире

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)

II. Дыхательное упражнение «Вырасти большой».

И.П. – ноги вместе, руки опущены.

Поднимаясь на носки, потянуться руки вверх – вдох. Опускаясь на всю ступню вниз – выдох с произношением «Ух-х-х-х-х-х» (5-6 раза).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

12 комплекс

I. Возле кроваток «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!

II. Дыхательное упражнение «Комарик»

И.П. – стоя, руки согнуты в локтях. Ходьба в колонне по одному – носом вдох, выдох через рот, произнести звук (з-з-з) с поворотом головы вправо (влево)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

13 комплекс

I. Возле кроваток «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)

II. Дыхательное упражнение «Шарик»

И. п. - о. с. «Надуть шар»: широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть воздух носом. Выдуть его через рот на звуке (ф-ф-ф), медленно соединяя ладони. Затем шарик «лопается»- дети хлопают вы ладоши. Из «шарика выходит воздух»: дети произносят звук (ш-ш-ш).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

14 комплекс

I. Возле кроваток

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

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

II. Дыхательное упражнение

"Ветер".

И. п. – о. с. Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять

попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

15 комплекс

I. Возле кроваток

1. «Белочки на веточках» - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
2. «Благородные олени» - и. п.: ходьба, на месте высоко поднимая колени.

II. Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим»

И. П. На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

16 комплекс

I. Возле кроваток «Петушок»

Шел по берегу петух, (Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)

Поскользнулся, в речку бух! (Круговые движения руками, приседают.)

Будет знать петух, что впрядь (Грозят пальчиком.)

Надо под ноги смотреть. (Наклоняются вперед.)

II. Дыхательное упражнение «Петушок»

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "ку-ка-ре-ку" (выдох) 5-6 раз.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

17 Комплекс

I. Возле кроваток «Зайке холодно сидеть»

Зайке холодно сидеть,
Нужно лапочки согреть.
Лапки вверх, лапки вниз,
На носочках подтянись,
Лапки ставим на бочок,
На носочках скок-скок-скок.
А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки.
Прыгать зайчика горазд,
Он подпрыгнул один раз.

II. Дыхательное упражнение «Тишина».

Указательный палец приложить к губам. Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно произнести звук [ч-ч-ч].

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

18 комплекс

I. Возле кроваток «Ветер»

Ветер дует нам в лицо,
(Дети имитируют дуновения ветра, качая
Закачалось деревцо.
туловище то в одну, то в другую сторону.
Ветер тише, тише, тише.
На слова "тише, тише" дети приседают, на
"выше, выше" - выпрямляются.)
Деревцо все выше, выше, выше.

II. Дыхательное упражнение «Коровка».

И.П. Сделать глубокий вдох носом. Выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)