Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Сентябрь.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, прямо, влево, прямо. 4-5 раз*
2. *И.п. лежа на спине, поднять плечи, в И.п. 8 р.*
3. *И.п. лежа на спине, сесть с наклоном вперед, не отрывая ног от пола. 5-6 раз.*
4. *И.п. лежа на спине, поочередное поднимание ног, в И.п. 5 – 6 раз.*
5. *И.п. лежа на животе, -самомассаж стоп.*
6. *И.п. сидя на пятках, руки внизу, поднимая руки вверх встать на колени, потянуться, прогнуться, в И.п. 5 – 6 раз.*
7. *И.п. стоя на коленях, руки на поясе, наклоны вправо, влево, в И.п. 7 – 8 раз.*
8. *И.п. сидя обхватив руками колени. Упр. «Качалочка»*
9. *Гимнастика для стоп.*
10. *Массаж спины.*
11. *Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть.*
12. *КГП.*

*Массаж стоп.*

*Баю – баю баиньки. Потирают стопу.*

*Купим сыну валенки,*

*Наденем на ноженьки Разминают пальцы стоп.*

*Пустим по дороженьки.*

*Будет наш сынок ходить Поглаживают стопу.*

*Новы валенки носить.*

*Гимнастика для стоп.*

*Шла собака через мост. Переступают с ноги на ногу, не*

*Четыре лапы, пятый хвост. отрывая носков от пола.*

*Если мост провалится, Стучат пятками, не отрывая носков.*

*То собака свалится! от пола.*

*На носочки поднимайся, Встают на носки и делают полуприседание.*

*Приседай и выпрямляйся.*

*Ножки в стороны, Развести носки в стороны.*

*Ножки в скось. Перекатываются с пятки на носок.*

*Ножки вместе Сводят носки и разводят.*

*Ножки врозь.*

*Массаж спины.*

*Рано – рано два барана Похлопывают по спине ладонями товарища*

*Застучали в ворота: на повторение текста поворачиваются.*

*Тра – та-та и тра-та-та! 180 и постукивают по спине пальцами.*

*«Эй вы, звери, выходите, Вновь поворачиваются и поколачивают*

*Крокодила победите, кулачками, завершается массаж погла –*

*Чтобы каждый Крокодил живанием спины ладонями.*

*Солнце в небо воротил!»*

*Но мохнатые боятся:*

*Где нам с этаким сражаться!*

*Он и грозен и зубаст,*

*Он нам солнце не отдаст!»*

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Октябрь.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, опустить подбородок на грудь, вернуться в И.п. 6-8 раз.*
2. *И.п. лежа на спине, руки через стороны вверх, хлопок над головой в И.п. 8 р.*
3. *И.п. лежа на спине, повороты на правый бок, в и.п. на левый бок в и.п.. по 3 рааз.*
4. *И.п. лежа на спине, согнутые в коленях ноги подтянуть к животу, обхватить руками, в И.п. 6 раз.*
5. *И.п. лежа на животе, -самомассаж стоп.*
6. *И.п. сидя на пятках, повороты касаясь отведенной рукой носочка ног в И.п. 5 – 6 раз.*
7. *И.п. стоя на коленях, руки внизу, прогибаясь в спине дотянуться руками до пяток, голову не опускать, в И.п. 5-6 раз.*
8. *И.п. сидя обхватив руками колени. Упр. «Качалочка».*
9. *И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти в «замок» поднимая руки вверх одновременно прогибаясь в сине, в и.п. 8раз.*
10. *И.п. ноги на ширине плеч, руки за спиной, наклоны вперед в и.п. 8 раз.*
11. *И.п. о.с. руки на поясе. Поднимая согнутую ногу вперед опустить локоть на колено, в и.п., то же с другой ногой. 8 раз.*
12. *Закаливающие процедуры (обливание рук по локоть, полоскание рта).*
13. *Гимнастика для стоп.*
14. *Массаж спины.*
15. *Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть.*
16. *КГП.*

***Массаж стоп.***

*Тук! Тук! Тук! Поколачивают кулачками по*

*Раздается в доме стук. стопам ног.*

*Мы капусту нарубили. Растирают стопы кулачками.*

*Перетерли, посолили*

*И набили плотно кадку.*

*Все теперь у нас в порядке. Легко постукивают пальчиками.*

*Молодцы! Все быстро съели. Поглаживают.*

*Ждут все мягкие постели.*

***Гимнастика для стоп****.*

*Слон шагает по дороге. Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Отчего он босоног?*

*На свои большие ноги*

*Он сапог найти не мог.*

*Посмотри, как медленно Идут по лежащему на полу канату*

*Ходят черепашки! прямо.*

*Как будто переносят*

*Они большие чашки!*

*С места на место, идут по канату боком.*

*Чашки и блюдца*

*Носят осторожно:*

*Вдруг разобьются?*

*В путь с собой берет верблюд Идут на пятках, руки за спиной в*

*Полный горб готовых блюд. «замке».*

*И рада и счастлива вся детвора:*

*«Приехал! Приехал! Ура! Ура!»*

*Массаж спины.*

*Чики-чики-чики-ша! Похлопывают ладонями.*

*Вот капуста для борща.*

*Покроши картошку, Постукивают ребрами ладоней.*

*Свеколку, морковку*

*Полголовки лучку Поколачивают кулачками.*

*Да зубок чесноку.*

*Чики- чок, чики-чок - Поглаживают ладонями.*

*И готов борщок.*

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Ноябрь.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Наклоны головы вправо, влево, поднять вверх в и.п. 6 раз*
2. *И.п. лежа на спине, руки к плечам, локти опущены , поднять локти вверх в И.п. 8 р.*
3. *И.п. лежа на спине, подтянуть правую коленку к груди в и.п., затем левую коленку.. 5-6 раз.*
4. *И.п. лежа на спине, поочередное поднимание ног, в И.п. 5 – 6 раз.*
5. *И.п. лежа на животе, -самомассаж стоп.*
6. *И.п. сидя на пятках, руки на поясе, наклониться вперед, в и.п., прогнуться назад, в И.п. 6 – 8 раз.*
7. *И.п. стоя на коленях, руки в упоре на кровати, упражнение «Кошечка» ( прогнути и выгнуть спину) И.п. 7 – 8 раз.*
8. *И.п. сидя обхватив руками колени. Упр. «Качалочка».*

*Упражнения у кровати.*

1. *И.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе, поворот туловища в правую сторону руку отводим назад, то же в левую сторону. 6 раз.*
2. *И.п. ноги вместе, руки в стороны, хлопок в ладони впереди себя, в и.п. хлопок в ладоши вверху, в и.п. 8 р.*
3. *И.п ноги на ширине плеч, руки в замке над головой, наклон вниз руки в замке прямые между ног, в и.п. 6р.*
4. *И.п. стать, ноги вместе, руки внизу, пальцы сцеплены в замок. Подняться на носочки, опустится на ступню руки через стороны опустить вниз. 8р.*
5. *Гимнастика для стоп.*
6. *Массаж спины.*
7. *Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть.*
8. *КГП.*

***Массаж стоп.***

*Застучали в мастерской Потирают стопы ладонями.*

*Молоточки снова.*

*Починить мы башмачки*

*Каждому готовы.*

*Тук – тук – тук, тук – тук – тук Разминают пальцы стоп.*

*Всюду слышен перестук.*

*Нам в работе нет тоски: Энергично проводят всеми пальцами*

*Наши молоточки руки по стопе, как бы царапая, в*

*Забивают в каблуки направлении от пальцев к пятке.*

*Тонкие гвоздочки.*

*Сил сапожник не жалей Поглаживают стопы.*

*Доставай колодки,*

*И посадим мы на клей*

*Новые подметки.*

***Упражнение для ног.***

*По полям бегут ручьи. Бегут змейкой.*

*На дорогах лужи. Идут с выпадами (перешагиваем*

*Скоро выйдут муравьи через лужи)*

*После зимней стужи. Идут на пятках.*

*Пробирается медведь Идут на внешнем своде стопы.*

*Сквозь лесной валежник.*

*Стали птицы песни петь, Стоя на месте, поднимаются на носки,*

*поднимая руки.*

*И расцвел подснежник. «Качелька» поднимаются на носки и*

*и опускаются на пятки.*

***Массаж тела.***

*Лежат бегемотики Поглаживают по часовой стрелке*

*Схватились за животики: живот, бока.*

*У них, у бегемотиков,*

*Животики болят.*

*И бежит Айболит к бегемотикам Легко похлопывают по животу, бокам.*

*И хлопает их по животикам,*

*И всем по порядку дает шоколадку, Поглаживают живот и бока.*

*И ставит, и ставит им градусники!*

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Январь.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки в замке на затылке. Наклоны головы вниз, в И.п 6 раз.*
2. *И.п. то же, руки к плечам, локти в стороны, свести локти перед грудью, в и. п. 7 раз.*
3. *И.п то же ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо, левая рука вверх, в и. п. наклоны влево, правая рука вверх, в И.п. 6 раз.*
4. *И.п. Лежа на спине, руки в замке на затылке «Велосипед». 4 – 6 раз.*
5. *Самомассаж стоп из положения сидя на кровати.*

*Упражнения на коврике.*

*1. И.п сидя на пятках, руки опущены вниз, правая рука на полу, левая рука вверх прогнуться в правую сторону, то же в другую сторону. 7 – 8 раз.*

*2. И.п стоя на коленях, руки на поясе, сесть на пол справа, в И.п. то же в другую сторону. 4 – 5 раз.*

*3.И.п. сидя на ковре. «Качалочка». 5 раз.*

*4.И.п. о.с. руки на поясе, отвести локти назад до сведения лопаток, в И.п.*

*8 раз.*

*5.И.п ноги на ширине плеч, руки вверху, наклон вперед, коснуться руками пола в И.п. 6 – 8раз.*

*6. И.п. о.с, руки на поясе,1 - отставить ногу в право на носок, 2-поднять её вверх, 3 – поставить на носок, 4 – в И.п. То же другой ногой. 5 – 6 раз.*

*7. Гимнастика для стоп.*

*8.Массаж спины.*

*9. Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть.*

*10.КГП.*

***Массаж стоп.***

*Нам акула Каракула Похлопывают ладонями.*

*Нипочем, нипочем,*

*Мы акулу Каракулу, Растирают ребрами ладоней.*

*Кирпичом, кирпичом.*

*Мы акулу Каракулу Поколачивают кулачками.*

*Кулаком, кулаком!*

*Мы акулу Каракулу Растирают кулачком.*

*Каблуком, каблуком.*

*Испугалася акула. Поглаживают ладонями.*

*И со страху утонула*

***Гимнастика для стоп.***

*Гуси ходят все гуськом, Идут на пятках, руки за спиной.*

*Индюшата – индюшком, Идут на носках, руки на поясе.*

*Лягушата – лягушком, Идут с разведением носков в стороны,*

*Поросята - пороськом. Идут с разведением пяток в стороны*

*Носки вместе, голова наклонена вперед.*

*Я люблю ходить пешком Идут мелкими шагами.*

*По тропиночке с дружком,*

*Только сам хожу я чаще*

*Лягушком и кувырком.*

***Массаж спины.***

*Кап на туче ночевал. Постукивают пальчиками.*

*И по небу кочевал.*

*Вдруг ударил трах –тарах. Легко поколачивают кулачком.*

Кап со страху шах – шарах

По оврагам, по мостам, Растирают спины ребрами ладоней.

По корягам, по кустам….

Осмотрелся на заре, Легко пощипывают пальчиками.

Видит – вишня во дворе.

Прыг на ветку озорник: Легко «пробегают» по спине пальчиками.

Тронешь – кап за воротник!

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Декабрь.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, повороты вправо, влево. 4 – 5 раз.*
2. *И.п. лежа на спине, правая рука вверху, левая внизу, поменять положение рук, руки прямые, голову не опускать. 6 – 8 раз.*
3. *И.п. лежа на спине, сесть потянуться вперед к носкам ног, в И.п. 5 раз.*
4. *И.п. то же поднимая правую ногу коснуться левой руки в И.п., то же левой ногой. По 4 раза.*
5. *Самомассаж стоп из положения сидя на кровати.*
6. *Встать на коврик у кровати.*
7. *И.п. сидя на пятках, руки внизу, поднимая руки вверх встать на колени, потянуться, в И.п. 6 -8 раз.*
8. *И.п. стоя на коленях, прогибаясь в спине, откинув голову назад, дотянуться руками до пяток ног. 5 – 6 раз.*
9. *И.п. сидя на ковре «Качалочка»*
10. *И.п. руки на поясе, отставить вперед ногу на носок; в сторону, назад, в И.п. то же левой ногой. По 4 раза.*
11. *И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, левую руку положить на плечо правой руки, то же в другую сторону. 5 – 6 раз.*
12. *И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны, наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком, касаясь носочка ноги, в И.п. По 4 раза.*

*13. Гимнастика для стоп.*

*14. Массаж спины.*

*15. Закаливающие процедуры – обливание рук по локоть.*

*16 .КГП.*

**Массаж стоп.**

Баю – баю – баиньки. Потирают стопу.

Купим сыну валенки,

Наденем на ноженьки Разминают пальцы стопы.

Пустим по дороженьки.

Будет наш сынок ходить, Поглаживают стопу.

Новы валенки носить.

***Гимнастика для стоп.***

Сад давно уж нас завет… Ходьба на носках.

Мы отправимся в поход.

Вот дорога впереди. Идут приставным шагом.

Боком надо нам идти.

Ноги выше поднимая Ходьба с высоким подниманием колен.

Весело шагаем.

Ступеньки к озеру спешат, прыгают на обеих ногах с продвижением

Прыгать нам они велят. вперед.

По дорожке земляной, Ходят змейкой.

Идем «змейкой»,

Затем обычною ходьбой Идут обычным шагом.

Врассыпную все идем. Идут врассыпную.

Скоро – скоро сад найдем.

Увидали сал и побежали. Бег по кругу.

По саду долго мы гуляли,

Свежим воздухом дышали,

Руки в стороны, к плечам – Руки в стороны, к плечам

Не нужна усталость нам.

Руки вверх. вниз, вперед – Руки вверх. вниз, вперед

Пора заканчивать поход.

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Февраль.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, опустить подбородок на грудь, поднять голову вверх, 6 раз.*
2. *И.п. лежа на спине, руки в замок на животе, рывком отвести руки вверх в и.п 5 – 6 раз.*
3. *И.п. лежа на спине, повороты на правый, левый бок. По 3 раза.*
4. *И.п. то же , упражнение «Ножницы». 5 раз*
5. *Самомассаж стоп из положения сидя на кровати.*
6. *Встать на коврик у кровати.*
7. *И.п. сидя на пятках, повороты касаясь рукой носочка ног, в И.п. 6 – 8 раз*
8. *И.п. стоя на коленях, руки в упоре на ковре, выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь, голову вверх, спину прогнуть 5 – 6*
9. *И.п. сидя на ковре «Качалочка»*
10. *И.п. руки на поясе, отставить вперед ногу на носок; в сторону, назад, в И.п. то же левой ногой. По 4 раза.*
11. *И.п. ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поворот вправо, левую руку положить на плечо правой руки, то же в другую сторону. 5 – 6 раз.*

***Массаж стоп.***

*Тук! Тук! Тук! Поколачивают кулачками по*

*Раздается в доме стук. стопам ног.*

*Мы капусту нарубили. Растирают стопы кулачками.*

*Перетерли, посолили*

*И набили плотно кадку.*

*Все теперь у нас в порядке. Легко постукивают пальчиками.*

*Молодцы! Все быстро съели. Поглаживают.*

*Ждут все мягкие постели.*

***Гимнастика для ног.***

*Топали да топали. Идут на всей стопе.*

*Дотопали до тополя*

*До тополя дотопали, Идут на пятках.*

*Ноги все протопали.*

*Зайка серый скачет ловко, Идут подскоками.*

*В лапе у него морковка.*

*Мы ходили по грибы, Идут на носках.*

*Зайца испугались.*

*Схоронились за дубы, Идут с перекатом с пятки на носок.*

*Растеряли все грибы.*

*А потом смеялись - Стоят на месте, поднимаются на носки*

*Зайца испугались. Опускаются на всю ступню.*

***Массаж спины «Барабан»***

*- Бам! Бам! Что за гам? Постукивают кулачками.*

*Так шуметь не стыдно вам!*

*- Дядя Барабан, мы так стучали, Похлопывают ладошками.*

*Что перебудили целый свет.*

*Где то пять копеек потеряли Поколачивают пальчиками.*

*- Не купить теперь конфет!*

*- Бам! Бам! Стыд и срам! Поглаживают ладонью*

*Я конфет сам вам дам!*

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Март.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, повороты головы вправо, влево,поднять вверх, опустить 6 раз.*
2. *И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поочередно поднимать правое, левое плечо. 6 – 8 раз.*
3. *И.п то же, руки к плечам, на счет раз свести локти, на счет два вернуться в исходное положение. 8 раз.*
4. *И.п. . лежа на спине, поочередно ставить ногу сгибая в колене, одновременно руки поднять вверх. 6 – 8 раз*
5. *И.п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, на счет раз выпрямиться в руках прогнув спину, на счет два вернуться в исходное положение.*
6. *Самомассаж стоп из положения сидя на кровати.*
7. *Встать на коврик у кровати.*
8. *И.п. сидя на пятках, руки на поясе, наклониться вперед, вернуться в.И.П наклониться назад, вернуться в И.п. 6 – 8 раз*
9. *И.п. стоя на коленях, руки на поясе, левую ногу отставить в сторону, вернуться в И.п., то же другой ногой 6 – 8 раз.*
10. *И.п. сидя на ковре «Качалочка»*
11. *И.п. ноги на ширине плеч, руки в сторону. Поворот вправо, руки за спину, то же в другую сторону, при поворотах ноги с места не сдвигать. 6 раз.*
12. *И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой , наклон вправо, руки вверх, в И.п, то же в другую сторону. 7 -8 раз*

***Массаж стоп.***

*Застучали в мастерской Потирают стопы ладонями.*

*Молоточки снова.*

*Починить мы башмачки*

*Каждому готовы.*

*Тук – тук – тук, тук – тук – тук Разминают пальцы стоп.*

*Всюду слышен перестук.*

*Нам в работе нет тоски: Энергично проводят всеми пальцами*

*Наши молоточки руки по стопе, как бы царапая, в*

*Забивают в каблуки направлении от пальцев к пятке.*

*Тонкие гвоздочки.*

*Сил сапожник не жалей Поглаживают стопы.*

*Доставай колодки,*

*И посадим мы на клей*

*Новые подметки.*

***Самомассаж тела.***

*И сейчас же щетки, щетки Сжимают пальцы в кулак и рас-*

*Затрещали, как трещетки. тирают поочередно руки, бока,*

*И давай меня тереть, живот, ноги.*

*Приговаривать:*

*«Моем, моем, трубочиста,*

*Чисто, чисто, чисто, чисто!*

*Будет, будет трубочист Последовательно поглаживают*

*Чист, чист, чист, чист! Ладонями руки, бока, живот, ноги.*

***Гимнастика для стоп.***

*В роще вырос можжевельник. Переступают с ноги на ногу.*

*И в тени его ветвей*

*Появился муравейник,*

*Поселился муравей.*

*Он из дому спозаранку Поднимаются на носки и опускаются*

*Выбегает с веником, на всю стопу.*

*Подметает всю поляну Сводят и разводят носки ног.*

*Перед муравейником,*

*Замечает все соринки, Соединяют носки вместе, сводя и*

*Начищает все травинки разводят пятки.*

*Каждый куст «Качелька» (поднимаются и опускаются*

*Каждый месяц, на пятки.*

*Подметал дорожку.*

*Вдруг упала с елки шишка, Прыжки на одной ноге.*

*Отдавила ножку.*

Гимнастика после сна в подготовительной группе.

***Апрель.***

*Постепенное пробуждение.*

1. *И.п. Лежа на спине, руки вдоль туловища, повороты головы вправо, влево,поднять вверх, опустить 6 раз.*
2. *И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поочередно поднимать правое, левое плечо. 6 – 8 раз.*
3. *И.п то же, руки к плечам, на счет раз свести локти, на счет два вернуться в исходное положение. 8 раз.*
4. *И.п. . лежа на спине, поочередно ставить ногу сгибая в колене, одновременно руки поднять вверх. 6 – 8 раз*
5. *И.п. лежа на животе, руки в упоре перед грудью, на счет раз выпрямиться в руках прогнув спину, на счет два вернуться в исходное положение.*
6. *Самомассаж стоп из положения сидя на кровати.*
7. *Встать на коврик у кровати.*
8. *И.п. сидя на пятках, руки на поясе, наклониться вперед, вернуться в.И.П наклониться назад, вернуться в И.п. 6 – 8 раз*
9. *И.п. стоя на коленях, руки на поясе, левую ногу отставить в сторону, вернуться в И.п., то же другой ногой 6 – 8 раз.*
10. *И.п. сидя на ковре «Качалочка»*
11. *И.п. ноги на ширине плеч, руки в сторону. Поворот вправо, руки за спину, то же в другую сторону, при поворотах ноги с места не сдвигать. 6 раз.*
12. *И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой , наклон вправо, руки вверх, в И.п, то же в другую сторону. 7 -8 раз*

***Массаж стоп.***