

Гимнастика после сна Вторая группа раннего возраста

Цель: активное включение детского организма в рабочий ритм и приведение мышц в тонус.

Задачи:

- укреплять работу дыхательной системы.
- Создавать бодрое настроение после дневного сна.
- Обучать выполнять упражнения из разных исходных положений.
- Развивать координацию движений рук и ног, ловкость, умение ориентироваться в пространстве.
- Закреплять двигательные навыки, активизировать двигательную деятельность, используя игровой сюжет.
- Воспитывать желание выполнять упражнения и двигаться.

Месяц	1 неделя.	2 неделя.	3 неделя.	4 неделя.
Сентябрь	Комплекс № 1 «Мы проснулись»		Комплекс №2 «Солнышко»	
Октябрь	Комплекс №3 «Ежата»		Комплекс № 4 «Петушок»	
Ноябрь	Комплекс № 5 «Котенок		Комплекс № 6 «Лесные приключения»	
Декабрь	Комплекс № 7 «Снежинки»		Комплекс № 8 «Веселая зарядка»	
Январь	Комплекс №1 «Мы проснулись»		Комплекс №2 «Солнышко»	
Февраль	Комплекс № 3 «Ежата»		Комплекс № 4 «Петушок»	
Март	Комплекс №5 «Котенок		Комплекс №6 «Лесные приключения»	
Апрель	Комплекс № 7 «Снежинки»		Комплекс №8 «Веселая зарядка»	
Май	Комплекс № 1 «Мы проснулись»		Комплекс №2 «Солнышко»	

Комплекс № 1 «Мы проснулись»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Ручки просыпаются»	И.п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз.	4 раза
«Ножки просыпаются»	И.п.: лежа на животе. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу, согнутые в коленях	4 раза
«Колобок»	И.п.: лежа на спине.	по 2 раза в каждую

	Перекаты на правый, затем на левый бок	сторону
«Кошечки»	И.п.: стоя на четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п..	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Мы большие»	И. п.- ноги вместе, руки опущены. Потянуться руками вверх - вдох. Опуская руки вниз - выдох. Сказать «ух-х-х». 4 раза
--------------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 2 «Солнышко»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Солнышко просыпается»	И.п.: лежа на спине. Поднимать сначала руки, затем ноги вверх -вперед.	4 раза
«Солнышко радуется»	И.п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться с боку на бок.	по 3 раза в каждую сторону
«Солнышко поднимается»	И.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати.	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Шарик»	И. п.- о. с. «Надуваем шар»- широко разводим руки в стороны- вдох. Из «шарика выходит воздух»- дети соединяют руки и произносят звук «ш-ш-ш» 3-4 раза
---------	---

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 3 «Ежата»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Ежата просыпаются»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх над головой, потянуться, Вернуться в и.п.	4 раза
«Ежата выполняют зарядку»	И.п.: сидя на кровати. Потянуться руками к носочкам.	4 раза

	Вернуться в и.п.	
«Ежики отдыхают»	И.п.: лежа на спине. Повороты на левый-правый бок. Вернуться в и.п.	по 2- в каждую сторону
«Ежики резвятся»	И.п.: лежа на спине. Поднять руки и ноги, потрясти ими. Вернуться в и.п.	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Дуем на лапки»	И. п.- стоя у кроваток. руки опущены. Вдох носом, руки перед собой- выдох ртом на руки. 4 раза
-----------------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 4 «Петушок»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Петушок просыпается»	И.п.: лежа на спине, руки вытянуты за головой. Поднять прямые ноги и руки вверх. вернуться в и.п.	4 раза
«Петушок ищет зернышки»	И.п.: сидя, скрестив ноги, руки на поясе. Наклоны головы вправо-влево.	по 3 раза в каждую сторону
«Петушок пьет водичку»	И.п.: сидя на пятках, руки опущены. Встать на колени, руки верх, наклониться вперед.	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Петушок»	Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «ку-ка-ре-ку». 4 раза
-----------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 5 «Котенок»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Котенок просыпается»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.	4 раза
«Любопытный котенок»	И.п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головы налево-	по 2 в каждую сторону

	направо, в и.п.	
«Котенок сердится»	И.п.: сидя, ноги вытянуты, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф».	4 раза
«Котенок отдыхает»	И.п.: то же, одна рука на животе, другая- на груди. Вдох через нос, выдох- через рот	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Котенок разыгрался»	И. п.: стоя, ноги врозь, руки вниз. Хлопок в ладоши-выдох, развести ладони в сторону-выдох. 4 раза
----------------------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 6 «Лесные приключения»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Медведь в берлоге»	И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.	по 2 в каждую сторону
«Зайчишки-трусишки»	И.п.: сидя, ноги вытянуты, руки опущены вниз. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками- «спрятались»; вернуться в и.п.	4 раза
«Любопытные вороны»	И.п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р»	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Комарик»	И. п. -стоя, руки согнуты в локтях. Носом — вдох-выдох через рот. произнося звук «з-з-з» поворотом головы вправо-влево. По 2 раза в каждую сторону
-----------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 7 «Снежинки»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Снежинки просыпаются»	И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево- вправо.	по 2 в каждую сторону
«Снежинки-пушинки»	И. п.: лежа на спине. развести руки и ноги в стороны. Вернуться в и. п.	4 раза
«Снежинки-	И. п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади.	по 2 раза

балеринки»	Приподнимать поочередно прямые ножки.	
------------	---------------------------------------	--

Дыхательная гимнастика

«Подуем на снежинку»	И. п. - стоя, снежинка на ладошке. Носом - вдох. выдох через рот. 3-4 раза
----------------------	---

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»

Комплекс № 8 «Веселая зарядка»

Упражнение	Действия ребенка	Дозировка
«Потянулись»	И.п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться. произнести «ух!»	4 раза
«Паучок»	И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочередно сгибать руки и ноги.	4 раза
«Колобок»	И.п.: сидя на кровати. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, голову к коленям. Вернуться в и.п.	4 раза
«Рыбка»	И.п.: лежа на животе, руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.	4 раза

Дыхательная гимнастика

«Ворона»	И. п. - ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, сделать вдох. Приседая. сложить кисти на голове и произнести «кар-кар-кар»- выдох. 4 раза
----------	--

Элементы ортопедической гимнастики

*ходьба по «дорожкам здоровья»
