

КОМПЛЕКС ГИМНАСТИКИ

ПОСЛЕ СНА

(дети от 1,5 до 2 лет)



СЕНТЯБРЬ



I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки,

А в ножки ходунушки,

А в ручки хватунушки,

А в роток говорок,

А в головку разумок.

2. «Кулачки - ладошки»

(Упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук).

В прятки пальчики играли,

И головки убирали.

Так, так и вот так,

И головки убирали.



II. Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали,

Ручками похлопали,

Качаем головой.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(резиновые коврики).

IV. П/и «Догоним Зайку»

(бег группой).

ОКТЯБРЬ
I комплекс



I. В кроватках

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

**Поперек толстунушки,
А в ножки ходунушки,
А в ручки хватунушки,
А в роток говорок,
А в головку разумок.**

2. «Мы себя любим»

- 1. - руки в стороны;**
- 2. - руки скрестно на груди.**

3. Нарядили ножки

В новые сапожки.

(Поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

II. Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ - топ, топ - топ.



III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы).

IV. П/и «Бегите ко мне»

НОЯБРЬ

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась,
Потянулась, оглянулась,
С боку на бок повернулась -
И Андрюше (любое имя) улыбнулась.



2. Есть у кошки лапки,

лапки цап - царапки.

(Сгибание - разгибание кистей рук).

3. Сшили нашей кошке

Красные сапожки.

(Поочередное поднимание ног, поглаживание руками).



II. Возле кроваток

Вы шагайте - топайте

По лужицам, и шлепайте.

В грязь не заходите,

Сапожки не мочите.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы).

IV. П/и

ДЕКАБРЬ

«Жуки»

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

По дороге жук, жук,
По дороге черный.
Посмотрите на него -
Вот какой проворный.



2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («Ж,ж,ж»).

Он на спинку упал,
Лапками задрыгал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.

3. «Качалочка»

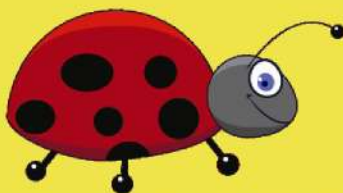
(Лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с боку на бок.

II. Возле кроваток.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(Коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы).

IV. П/и



ЯНВАРЬ



«Зайки»

I. В кроватках

1. «Потягушки»

Это кто уже проснулся? (Тереть глазки кулачками).

Кто так сладко потянулся? (Потянуться, подняв руки вверх).

Потягушки-потягушки-потягушечки.
(Потянуться вверх одной рукой, другой, подняв руки вверх).

От носочков до макушки (Присесть показывая носочки, встать, подняв руки вверх).

Уж мы тянемся - потянемся, (Потянуться вверх одной рукой, другой).

Маленькими не останемся, (Движение пальчиком из стороны в сторону).

Вот уже растём, растём ... (Из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх).

II. Возле кроваток

Зайка беленький сидит (Присаживаются на корточки и покачивают головой).

И ушами шевелит.

Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть,
Надо лапоники согреть.

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (Хлопают).



Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать,
Скок-скок, скок-скок! (Прыжки на двух ногах).
Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг ... и ускакал. (Дети убегают по
ребристой дорожке из спальни).

III. Ходьба по кочкам (Из любого материала).

IV. П/и «Зайчишка - трусишка»

Воспитатель: - Играем в огород. Вы - морковки.
Зайчишка-трусишка, (Приседают свободно в
группе)

Ишь какой воришка, (Воспитатель берёт
игрушку)

В огород прискакал,
Морковку таскал.

Убегайте, морковки. (Дети убегают к стульчикам)

