

Комплексы гимнастики после сна для детей 1,5 до 2 лет

Создатель: Пустозерова Дарья Сергеевна,
Воспитатель

Екатеринбург
2023г

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»

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»

– руки в стороны;

– 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)

НОЯБРЬ

I комплекс

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась
Потянулась, оглянулась
С боку на бок повернулась –
Тете ... (имя воспитателя) 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)

ДЕКАБРЬ

«Жуки»

I комплекс

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,
Крыльшками замахал,
Весело запрыгал.

3. «Качалочка» (лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на бок)

Возле кроваток

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

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 стор.)

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 погреть.

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)

ФЕВРАЛЬ

«Мишки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа)

Он стучит в твоё окно.

II. Возле кроваток

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег под музыку)

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

МАРТ

«Петушки»

I. В кроватках

1. «Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять вверх со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

Самомассаж

Петя, петя, петушок –

Золотой гребешок,

Маслена головушка,

Шёлкова бородушка.

Кто рано встаёт голосисто поёт

Деткам спать не даёт.

II. Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

АПРЕЛЬ

«Лягушки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

Мы весёлые лягушки

Тянем губы прямо к ушкам!

II. Возле кроваток

Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-

Неразлучные подружки, присед)

Животы зелёные, (повороты в стороны)

С детства закалённые.

Мы не хнычем, мы не плачем, (наклоны)

Целый день по лужам скачем, (прыжки)

Спортом занимаемся!

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

МАЙ

«Мышки»

I. В кроватках

1. «Потягивание»

Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали,
А потом их опускали.
И сгибали быстро ножки,
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались:
На животике качались.

II. Возле кроваток

Дружно мышки все вставали,
Ловко-ловко прыгать стали. (Прыжки на двух ногах)
Мышки, мышки поспешите:
Ножками потопайте, (Ходьба на месте с поворотом головы влево)
Друг на друга посмотрите (Посмотрите вправо)
И опять потопайте.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

Мышки низко приседают
И по камушкам шагают.
Вот дорожка проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти.