Администрация г. Улан-Удэ

Комитет по образованию г.Улан-Удэ

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №33 «Светлячок» комбинированного вида

**Оздоровительная гимнастика после дневного сна**

**Старшей группы №9**

**«Пчелки»**

Воспитатель: Никонова В.Н.

г.Улан-Удэ

**Сентябрь.**

**С 1-15 сентября (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног.

**II. 1.**И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

В.: поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их руками, выпрямиться, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки перед собой.

В.: поднять руки вверх, наклониться, коснуться руками кровати как можно дальше, выпрямиться, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя на пятках, руки на поясе.

В.: подняться в стойку на коленях, руки вверх, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка на коленях, руки вниз.

В.: поворот вправо (влево), отвести руки в стороны (руки прямые), вернуться в

И.п.

1. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки свободно вдоль туловища. В.: прыжки на двух ногах (возле кровати).
2. Упражнение на дыхание «Жуки». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Умывание водой комнатной температуры.

**С 16 по 30 сентября (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание.

Ходьба по «дорожкам здоровья», построение врассыпную на ковре.

1. **1.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища опущены вниз.

В.: поднять руки через стороны вверх, опустить, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В.: поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в И.п. Тоже в другую сторону.

**3.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

В.: Присесть, руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка ноги врозь, руки за спину.

В.: поднять руки в стороны: наклониться вперёд и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

В.: Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

**6.** Упражнение на дыхание «Аромат цветов».

**III.** Ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Умывание водой комнатной температуры.

**Октябрь.**

**-15 октября (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание. Поворот с одного бока на другой. Поочерёдное поглаживание рук и ног.

**II. 1.**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

В.: поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком.

В.: согнуть ноги в коленях (приподнять вверх) опустить ноги, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: стойка на коленях, сидя на пятках, руки на пояс.

В.: повороты туловища влево (вправо), вернуться в И.п.

**4.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

В.: наклониться вперёд, достать руками носки ног, вернуться в И.п.

1. И.п.: ноги слегка расставлены, руки произвольно.

В.: прыжки на двух ногах с продвижением вперёд (возле кровати).

1. Упражнение на дыхание «Жуки». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Умывание водой комнатной температуры.

**С 16 по 31 октября (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног. Ходьба по «дорожкам здоровья», построение в круг на ковре.
2. **1.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища опущены вниз.

В.: поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

В.: присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

В.: руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: лёжа на спине, руки прямые за голову.

В.: согнуть ноги в коленях, обхватить руками; распрямиться, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

В.: Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, вернуться в И.п. – на счёт 1-8 (2-3 раза с небольшой паузой).

**6.** Упражнение на дыхание «Гуси». **III.** Ходьба по кругу друг за другом.

Умывание водой комнатной температуры.

**Ноябрь.**

**С 1-15 ноября (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание, поворот с одного бока на другой, поглаживание живота круговыми движениями рук.

**II. 1.**И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

В.: поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться правой (левой) рукой колена, опустить ногу, руку; вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки вперёд.

В.: «Лодочка» прогнуть спину, приподнимая одновременно руки и ноги.

**3.**И.п.: сидя, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади.

В.: поднять прямые ноги вверх, держа упор руками, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка на коленях, руки на поясе.

В.: поворот вправо (влево), вернуться в И.п.

1. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. В.: прыжки на двух ногах (возле кровати).
2. Упражнение на дыхание «Ёжик». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Умывание водой комнатной температуры.

**С 16 по 30 ноября (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание.

Ходьба по «дорожкам здоровья». Построение врассыпную на ковре.

1. **1.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вниз.

В.: поднять руки вперёд, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки за спиной.

В.: присесть, обхватить колени руками; подняться, вернуться в И.п..

**3.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

В.: руки в стороны, наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка на коленях, руки на пояс.

В.: поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В.: Прыжки на двух ногах (ноги вместе, ноги врозь).

**6.** Упражнение на дыхание «Сдуем снежинку».

1. Ходьба врассыпную, не наталкиваясь друг на друга. Умывание водой комнатной температуры.

**Декабрь**

**-15 декабря (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание, поглаживание живота круговыми движениями правой руки.

**II. 1.**И.п.: лёжа на животе, руки согнуты в локтях перед собой.

В.: вынести руки вперёд, приподняться (прогнуться), вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на спине, ноги прямые, руки за головой.

В.: поднять прямые ноги вверх, опустить, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя ноги скрёстно, руки на поясе.

В.: повороты туловища влево (вправо), вернуться в И.п.

**4.**И.п.: сидя на пятках, руки на поясе.

В.: встать на колени, руки через стороны поднять вверх, сделать хлопок над головой, вернуться в И.п.

1. И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. В.: прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой.
2. Упражнение на дыхание «Воздушный шарик». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Умывание водой комнатной температуры.

**С 16 по 31 декабря (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног.

Ходьба по «дорожкам здоровья». Построение в круг на ковре.

1. **1.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки за голову.

В.: руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс.

В.: присесть, руки вынести вперёд; подняться, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя ноги врозь, руки за голову.

В.: руки в стороны, наклон вперёд, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в

И.п.

**4.**И.п.: лёжа на животе, руки перед собой согнуты в локтях.

В.: прогнуться, руки вперёд, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В.: Прыжки на двух ногах (ноги врозь – ноги вместе).

**6.** Упражнение на дыхание «Цыплята». **III.** Ходьба по кругу друг за другом.

Умывание водой комнатной температуры.

**Январь**

**С 1-15 января (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание, поглаживание живота круговыми движениями правой руки.

**II. 1.**И.п.: лёжа на животе, руки согнуты под подбородком, лицо обращено вперёд.

В.: опустить голову лицом вниз, подтянуться, максимально вытягивая шею, туловище, ноги, руки, приподнимая голову, верхнюю часть туловища.

**2.**И.п.: лёжа на спине, руки согнуты, ладони под головой.

В.: поднять вытянутые ноги вперёд - вверх до прямого угла; развести их широко в стороны; соединить прямые ноги вверху до прямого угла, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

В.: сесть на правое бедро, руки в стороны, вернуться в И.п.; тоже влево.

**4.**И.п.: сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе.

В.: руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцев ног, вернуться в И.п.

1. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе.

В.: поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; вернуться в

И.п., тоже влево.

1. Упражнение на дыхание «Ворона». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Умывание водой комнатной температуры.

**С 16 по 31 января (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног.

Ходьба по «дорожкам здоровья». Построение врассыпную на ковре.

1. **1.**И.п.: основная стойка.

В.: поднять вверх правое плечо, И.п.; поднять левое плечо, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч.

В.: поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в И.п.; поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: стойка на коленях, руки на пояс.

В.: поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

В.: поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

В.: Прыжки на двух ногах на месте под счёт (или удары бубна). После серии прыжков ходьба на месте.

**6.** Упражнение на дыхание «Совушка - сова». **III.** Ходьба по ковру врассыпную.

Умывание водой комнатной температуры.

**Февраль**

**-14 февраля (на кроватях).**

Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног.

**II. 1.**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

В.: поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища.

В.: согнуть ноги, руками дотянуться до голеностопного сустава, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя на кроватях.

В.: поднять ноги к животу, обхватить их руками, голову спрятать в колени.

Раскачиваться из стороны в сторону, стараясь расслабиться.

**4.**И.п.: сидя по-турецки, правая рука согнута за спиной, левая вверху.

В.: наклон вправо, сделать несколько пружинистых движений в наклоне, вернуться в И.п.; тоже в другую сторону.

**5.** Упражнение на дыхание «Дудочка». **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Обширное умывание водой комнатной температуры.

**С 15 по 28 февраля (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног, поглаживание живота круговыми движениями рук.

Ходьба по «дорожкам здоровья», построение в круг на ковре.

1. **1.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища опущены вниз.

В.: поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить руки, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В.: присесть, руки вперёд, хлопнуть в ладоши, выпрямиться, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки на пояс.

В.: руки в стороны, наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: лёжа на спине, руки прямые за голову.

В.: согнуть ноги в коленях, обхватить их руками; распрямиться, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно.

В.: Прыжки на двух ногах – ноги врозь, руки в стороны, вернуться в И.п. – на счёт 1-8 (2-3 раза с небольшой паузой).

**6.** Упражнение на дыхание «Паровозик». **III.** Ходьба по кругу друг за другом. Обширное умывание водой комнатной температуры.

**Март**

**С 1-15 марта (на кроватях).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног, массаж живота ( круговыми движениями правой руки).
2. **1.**И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

В.: поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их руками, выпрямиться, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища с опорой на кровать..

В.: попеременное сгибание и разгибание ног (серия движений на счёт 1-4, повтор 3-4 раза).

**3.**И.п.: сидя ноги врозь, руки за спиной.

В.: наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, выпрямиться, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: сидя на коленях, на пятках, руки на поясе.

В.: встать на колени, руки через стороны вверх, вернуться в И.п.

**5.** Зрительная гимнастика:

*Смотрим вправо - никого, Смотрим влево - никого!*

*Раз-два, раз-два - закружилась голова.*

*Глазки закрывали, глазки отдыхали.*

*Как откроем мы глаза, вверх посмотрим да-да-да.*

*Вниз ты глазки отпусти, вверх опять их подними.*

*Пальцами погладь глаза, отдыхать пришла пора.*

1. Ходьба по «дорожкам здоровья».

Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева.

**С 16 по 31 марта (на ковре).**

**I.** Ходьба по «дорожкам здоровья». Построение врассыпную на ковре. **II. 1.**И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу.

В.: поднять руки в стороны, опустить, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

В.: присесть, руки вынести вперёд, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: стойка на коленях, руки на поясе.

В.: наклониться вправо (влево), выполнить 2-3 покачивания.

**4.**И.п.: сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади.

В.: согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в И.п.

**5.**И.п.: Основная стойка, руки на поясе.

В.: Упражнение "Лягушки" - прыжки на двух ногах с продвижение вперёд.

**6.** Массаж биологически активных точек.

*Раз, два, три, четыре, пять* Приставить ладони ко лбу "Козырьком"  *Вышел зайчик погулять.* и растирать лоб.

*Вдруг охотник выбегает,* Кулачками массировать крылья носа.

*Прямо в зайчика стреляет.*

*Но охотник не попал,* Всей ладонью растирать уши.  *Серый зайка убежал.*

**III.** Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева.

**Апрель**

**С 1-15 апреля (на кроватях).**

1. Пробуждение, потягивание. Поворот с одного бока на другой. Поочерёдное поглаживание рук и ног. Поглаживание живота по часовой стрелке.

*- А рядом бегемотики. Схватились за животики:*

*У них, у бегемотиков, животики болят.*

1. **1.**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища.

В.: поднять правую (левую) ногу вверх, опустить ногу, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки согнуты перед собой. В.: попеременное сгибание и разгибание ног.

**3.**И.п.: стойка на коленях, руки на поясе.

В.: через стороны поднять руки вверх, хлопнуть над головой, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади. В.: поднять ноги вверх, вернуться в И.п.

**5.** Самомассаж "Весёлые носики".

Потереть область носа пальцами, затем ладонями до появления чувства тепла. Повращать кончик носа вправо - влево (3-5 раз). Сделать 3-5 раз поглаживающих движений указательными пальцами обеих рук вдоль носа сверху вниз. **III.** Ходьба по «дорожкам здоровья».

Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева.

**С 16 по 30 апреля (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание. Ходьба по «дорожкам здоровья», построение в круг на ковре.
2. **1.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

В.: махи обеими руками вперёд - назад 4 раза подряд, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

В.: присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя, ноги врозь, руки за спиной.

В.: наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища.

В.: присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в И.п.

**5.**Самомассаж:

*На крылечке ножками потопали, руками по щёчкам похлопали.*

*Ладошками глаза закрыли и пальчики раздвинули, раскрыли.*

*Дружно присели, через пальчики посмотрели. Пальчики в кулак сжимаем, воздух набираем. Пальчики разжимаем, воздух выдыхаем. Ладошками по грудкам постучим, Погладим и немножко помолчим.*

**III.** Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева.

**Май**

**С 1-15 мая (на кроватях).**

1. Пробуждение, потягивание, поочерёдное поглаживание рук и ног. Поглаживание живота круговыми движениями рук.
2. **1.**И.п.: лёжа на спине, руки за головой.

В.: поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться правой (левой) рукой колена, опустить ногу, руку, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: лёжа на животе, руки вперёд.

В.: "Лодочка": прогнуть спину, приподнимая одновременно руки и ноги, вернуться в И.п.

**3.**И.п.: сидя ноги вместе прямые, руки в упоре сзади.

В.: поднять прямые ноги вверх, держа упор руками, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка на коленях, руки на поясе.

В.: поворот вправо(влево), вернуться в И.п.

**5.** Массаж ног:

*Тук! Тук! Тук! Тук!* Поколачивание кулачками от лодыжек *Раздаётся в доме стук вверх по икрам и бёдрам.*

*Мы капусту нарубили* Постукивание рёбрами ладоней.

*Перетёрли* Растирание кулачками.

*Посолили* Лёгкое постукивание пальчиками.

*И набили плотно в кадку* Энергичное растирание ладонями.

*Всё теперь у нас в порядке.* Поглаживание.

1. Ходьба по «дорожкам здоровья».

Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева. **С 16 по 31 мая (на ковре).**

1. Пробуждение, потягивание. Ходьба по «дорожкам здоровья», построение на ковре врассыпную.
2. **1.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища опущены вниз.

В.: поднять руки через стороны вверх, опустить, вернуться в И.п.

**2.**И.п.: стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В.: поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в И.п. Тоже в другую сторону.

**3.**И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.

В.: присесть, руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в И.п.

**4.**И.п.: стойка ноги врозь, руки за спину.

В.: поднять руки в стороны, наклониться вперёд и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в И.п.

* 1. И.п.: стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе.

В.: прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

* 1. Массаж для снятия мышечного напряжения "Пружинки":

*Что за странные пружинки упираются в ботинки? Ты носочки опускай, на пружинки нажимай, Крепче-крепче нажимай, нет пружинок - отдыхай!*

1. Обширное умывание водой комнатной температуры. Полоскание зева.