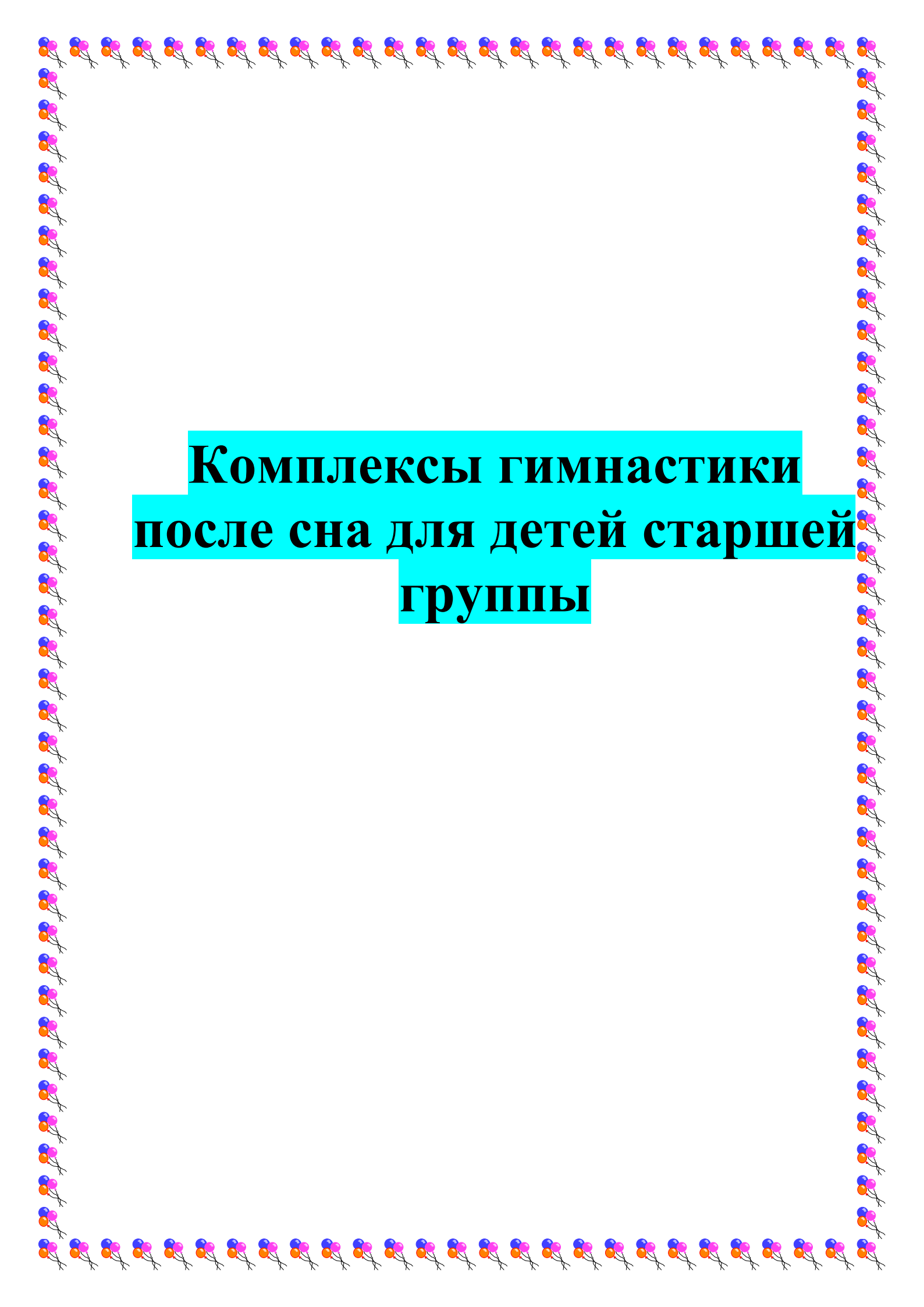


A decorative border of colorful balloons (blue, orange, pink) with black strings, arranged in a rectangular frame around the central text.

# **Комплексы гимнастики после сна для детей старшей группы**

# Сентябрь

## Дружные ребята

Мы, все друженько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

*(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко

*(Дышат носом)*

Погудели громко

*(у-у-у-у)*

Поднимайте плечики, как в траве кузнечики.

*(Энергичные движения плечами вверх-вниз).*

1,2,3,4 –шевелим ногами

*(Стопы на себя, от себя)*

1,2,3,4 – хлопаем руками

*(Хлопки руками)*

Руки вытянуть пошире 1,2,3,4

*(Сгибать и разгибать руки в стороны на каждый счет)*

Наклонились 3,4

*(Наклониться вперед касаясь ног руками)*

И педали покрутили

*(Велосипед)*

На животик повернуться,

Спинку сильно изогнуть.

Прогибаемся сильнее,

Чтобы были здоровей

*(Лодочка)*

Мы становимся все выше,

Достаем руками крышу

*(Лежа на животе, руки вперед, потянуться)*

На два счета поднялись 1,2

3,4 – руки вниз

*(Встают с кровати и переходят к закаливающим процедурам)*

## Октябрь

### Листочки

Мы листики осенние,

На ветках мы сидим.

*Лежат в кроватях*

Дунул ветер – *дуют*, полетели *махи руками*

Мы летели, мы летели

И на землю тихо сели (*встают с кроватей и приседают на корточки*)

Ветер снова набежал

И листочки все поднял (*встают*)

Закружились, полетели,

И на землю тихо сели (*движения по тексту*)

Ветерок с листвою играл

По дорожке их погнал (*бегут по солевой дорожке*)

После мокренькой дорожки,

Стали влажными листочки.

Мы их высушим сначала.

Чтоб шелестела и шуршала (*растирают свое тело руками*)

Выросли деревья в поле,

Хорошо расти на воле! (*руки вверх-качаются*)

Каждое старается,

К небу, к солнцу тянется (*потянулись на носочках вверх*)

Вот подул веселый ветер,

Раскидал он всю листву (*круговые движения руками вверх*)

Даже толстые стволы

Наклонились до земли (*наклоны вперед, касаясь руками пола*)

Вправо, влево, взад, вперед,

Так деревья ветер гнет (*по тексту*)

Он их вертит, он их крутит,

Ну, когда же отдых будет? (*идут на стульчики одеваться*)

## Ноябрь

Вместе по лесу идем  
Вверх рука и вниз рука.  
Потянули их слегка.  
Быстро поменяли руки!  
Нам сегодня не до скуки.  
*(Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки)*  
Мы готовимся к походу  
Разминаем свои ноги  
*(Движение «велосипед»)*  
Вместе по лесу идем,  
Не спешим, не отстаем.  
Вот выходим мы на луг  
Тысяча цветов вокруг!  
*(Встают с кроватей, ходьба на месте)*  
Вот ромашка, василек,  
Медуница, кашка, клевер.  
Расстилается ковер  
И направо и налево.  
*(Наклоны, имитируют срывание цветов)*  
Видишь, бабочка летает, на лугу цветы считает.  
*(Имитируют полет бабочки)*  
- Раз, два, три, четыре, пять,  
Их считать - не сосчитать!  
*(Указательным пальцем ведут счет)*  
За день, за два и за месяц...  
Шесть, семь, восемь, девять, десять.  
*(Хлопки в ладоши)*  
Даже мудрая пчела  
Сосчитать бы не смогла!  
*(Машут руками-крылышками)*  
К небу ручки потянули,  
Позвоночник растянули.  
*(Потягивание, руки вверх)*  
По дорожке босиком  
Будем мы бежать домой.  
*(Идут по солевой дорожке)*  
Долго по лесу гуляли  
И немножко мы устали.  
*(Идут по коррегирующей дорожке)*  
Отдохнем и снова в путь  
Важные дела нас ждут.  
*(Садятся на стульчики и одеваются)*

## Декабрь

**Мы готовы для похода**

Мы готовы для похода,

Поднимаем выше ноги.

*Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги*

Птицы учатся летать,

Плавно крыльями махать.

*Руки к плечам, машут «крыльями»*

Сделали глубокий вдох,

Отправляемся в поход.

*Глубокий вдох, выдох*

Полетели, полетели

И на землю тихо сели.

*Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на корточки*

Взвились мы под облака

И земля нам не видна

*Встали, машут руками «крыльями»*

Сделали наклон вперед,

Кто носочки достает?

*Выполняют наклоны с касанием носочков ног*

Руки ставим перед грудью.

Развивать их резко будем.

С поворотом раз, два, три,

Не бездельничай, смотри!

*Рывки руками перед грудью*

Приседаем – раз, два, раз,

Ножки разомнем сейчас.

Сели- встали, сели – встали.

*Движения в соответствии с текстом*

Мы готовы для похода

На ходьбу мы перейдем,

Ножки наши разомнем.

*Идут по солевой дорожке*

Мы активно отдыхаем,-

То встаем, то приседаем-

Раз, два, три, четыре, пять,

Вот как надо отдыхать.

*Приседания*

Головой теперь покрутим-

Лучше мозг работать будет.

*Круговые вращения головой*

Крутим туловищем бодро-

Это тоже славный отдых.

*Круговые движения туловищем*

Мы в походе устали что-то,

Приземлимся на болото. (*Садятся на стульчики и одеваются*).

# Январь

## Снежинки

*Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки.*

*Дети проснулись, сели в кроватях. Воспитатель читает стихотворение:*

Светло – пушистая

Снежинка белая,

Какая чистая,

Какая смелая

*У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.*

Дорогой дальнею

Легко проносится

Не в высь лазурную

На землю просится.

*Дети дуют на вату, чтоб поднялась вверх и какое –то время стараются удержать ее в воздухе.*

Но вот кончается

Дорога дальняя

Земли касается

Звезда хрустальная.

*Вата остается у детей на ладони.*

Своей прохладою

Нас охладит она

Волшебной силою

Поднимет дух с утра.

*Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.*

Снежинка белая

Лежит, качается

Один лишь ветер с ней

Смог позабавиться.

*Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.*

Нам не понять судьбы

Звезды – красавицы,

А вот играть нам с ней

Уж очень нравится.

*Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».*

Возьмем мы бережно

Свою снежиночку,

Положим все ее

В свою корзиночку.

*Дети, держа вату в руке, встают с кровати и кладут ее в корзиночку воспитателю.*

Пора идти нам всем

Дорогой мокрою,

Чтобы попасть опять

В страну холодную.

*Дети идут по солевой и коррегирующей дорожке к стульчикам.*



## Февраль

### Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!

Жил великан один когда-то.

Во сне вздохнул он, что есть сил

*Глубокий вдох всей грудью*

И мышь - живую - проглотил!

*Глотательные движения*

Бедняга прибежал к врачу:

- Я мышку съел! Я не шучу!

*Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед»*

Был врач умнейший человек,

*Поглаживание висков указательным пальцем*

Он строго глянул из-под век;

*Мимика «строгий взгляд»*

- Откройте рот, скажите «А»

*Тянут звук а-а-а-а-а*

Теперь ощупаем бока

*Щупают себя за бока*

Живот легонечко погладим

*Круговые движения ладонью по часовой стрелке по животу*

Согнем колени и расслабим

*Сгибают и разгибают ноги в коленях*

Но с мышкой видимо не сладим.

Вставайте! Что же вы сидите!

Идите кошку пригласите.

*Дети встают и идут к солевой дорожке*

Но кошка хитрая была

И великана обняла

*Обхватывают себя руками (обнимают)*

Прошлись по мокренькой дорожке,

*Идут по солевой дорожке*

Перешагнули через кочки

*Перешагивают через предметы*

Присели. Встали. Убежали.

*Движения в соответствии с текстом*

Но мышка не глупее кошки

Под кочку спряталась тайком

*Присели*

Они ее везде искали

Но так найти и не смогли. *Идут одеваться к стульчикам.*

# Март

## Чтоб совсем проснуться

Тик-так, тик-так-

Все часы идут вот так:

Тик-так, тик-так.

*Лежа, дети выполняют наклон головы, то к одному, то к другому плечу*

Смотри скорей, который час?

Часы велют вставать сейчас

*Руку ко лбу, «смотрят время»*

Чтоб совсем проснуться,

Нужно потянуться.

*Руки вверх-потягивание*

Носом вдох, а выдох ртом.

*Вдох-поднять грудную клетку, выдох-опустить*

Дышим глубже животом

*На вдох поднимают живот, на выдох – опускают*

Чтобы сильным стать и ловким

Приступаем к тренировке.

*Сгибают и разгибают руки к плечам, в стороны.*

Потянули мы носочки,

По коленям три хлопочка

*Движения по тексту*

Распрямились, потянулись

*Руки вверх – потягивание*

А теперь на пол вернулись

*Встают около кроватей*

Спину тоже разминаем,

Взад-вперед ее сгибаем

*Руки на пояс, наклоны вперед-назад*

Поворот за поворотом

Переходим на дорожку

*Руки на поясе, круговые движения туловищем и идут по солевой дорожке*

Выполняем упражнения

Для разминки и веселья.

*Упражнения с предметами, предложенные воспитателем*

А потом шаги на месте

Выполняем не спеша

*Ходьба на месте*

Ноги выше поднимаем

И как цапля, опускаем

*Резко поднимают то одну, то другую ногу, согнутую в колене*

Чтоб поймать еду в водице

Надо цапле наклониться

*Наклоняются и касаются правой рукой левой ноги и наоборот*

Окончательно проснулись

И друг другу – улыбнулись!



# Апрель

## Весна

Мишка вылез из берлоги,  
Огляделся на пороге.  
*Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону, поворот головы вправо, влево*  
Потянулся он со сна  
К нам опять пришла весна  
*Руки вверх – потянулись*  
Чтоб скорей набраться сил,  
Он ногами покрутил  
*Движение «велосипед»*  
Почесал медведь за ухом,  
*Имитируют движение медведя*  
Повилял слегка хвостом  
*По тексту*  
Наклонился взад-вперед,  
*Наклоны из положения лежа*  
И ногами еле-еле  
Он выходит за порог.  
*Встают с кровати*  
По лесу медведь идет  
Это мишка ищет мед.  
*Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево*  
Он голодный, невеселый,  
Разговор ведет с весною:  
*Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат*  
«Подскажи-ка мне, весна,  
Где бы меду взять сполна?  
*Идут по солевой дорожке*  
Вижу пенья, корешки,  
Нет ни меда, ни травы...»  
*Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед»*  
Замахал медведь руками,  
Словно тучи разгоняя.  
Гонит взад их и вперед,  
Ну, а меда не найдет.  
*Вращение прямыми руками взад, вперед*  
Приседал он ниже, глубже,  
Отыскал пчелиный рой  
*Присели, встали*  
Но пчелиная семья  
Прочь прогнала медведя.  
*Разбегаются, идут умываться.*

# Май

## Зеленые стихи

Зеленеют все опушки,

Зеленеет пруд

*Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны*

И зеленые лягушки

Песенки поют

*Ква-ква-ква-ква*

Елка-сноп зеленых свечек

*Руками изображают елку*

Мох-зеленый пол

*Руками изображают поверхность пола*

И зелененький кузнечик

Песенку завел...

*Изображают игру на скрипке*

Над зеленой крышей дома

*Сомкнули руки над головой «крыша»*

Спит зеленый дуб

*Закрыли глаза, «спят»*

Два зелененькие гнома

Сели между труб

*Сели в кровати*

И сорвав зеленый листик

*Имитируют срывание листьев*

Шепчет младший гном:

*Дети произносят слова текста шепотом*

«Видишь? Рыженький лисенок

Ходит под окном.

Отчего он не зеленый?

Май теперь ведь... Май!»

*Эту строчку говорят вслух*

Старший гном зевает сонно:

*Дети зевают, издавая звук а-а-а-а*

«Цыц! Не приставай»

*Грозят указательным пальцем, встают с кровати и выходят в группу*

По зелененькой дорожке

Ходим босиком

*Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания*

И зеленые листочки

Мы домой несем

*Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими*

## Июнь

### Лесная прогулка

Для начала мы с тобой

Повращаем головой

*Лежа в кровати повороты головой влево, вправо*

Поднимаем руки вверх,

Плавно опускаем вниз.

Снова тянем их наверх

И опускаем дружно вниз.

*По тексту*

Надо плечи нам размять,

Раз-два-три-четыре-пять

*Руки прижаты к туловищу, поднимаем и опускаем плечи*

А теперь мы дружно все

За грибами в лес пошли

*Встают около кроватей*

Приседали, приседали,

Белый гриб в траве нашли

*Приседания, руки на поясе*

На пеньке растут опята,

Наклонитесь к ним, ребята,

Наклоняйся, раз, два, три,

Их в лукошко набери!

*Наклоны вперед*

Вон на дереве орех.

Кто подпрыгнет выше всех?

*Руки на поясе, прыжки на месте*

Если хочешь дотянуться,

Надо в спинке бы прогнуться

*Руки на поясе, прогибаемся назад*

За дровами мы идем

И пилу с собой несем

*Выходят из спальни и идут по солевой дорожке*

Вместе пилим мы бревно

Очень толстое оно.

Чтобы печку протопить

Много надо напилить.

*Изображают движение «пильщиков»*

Чтоб дрова полезли в печку,

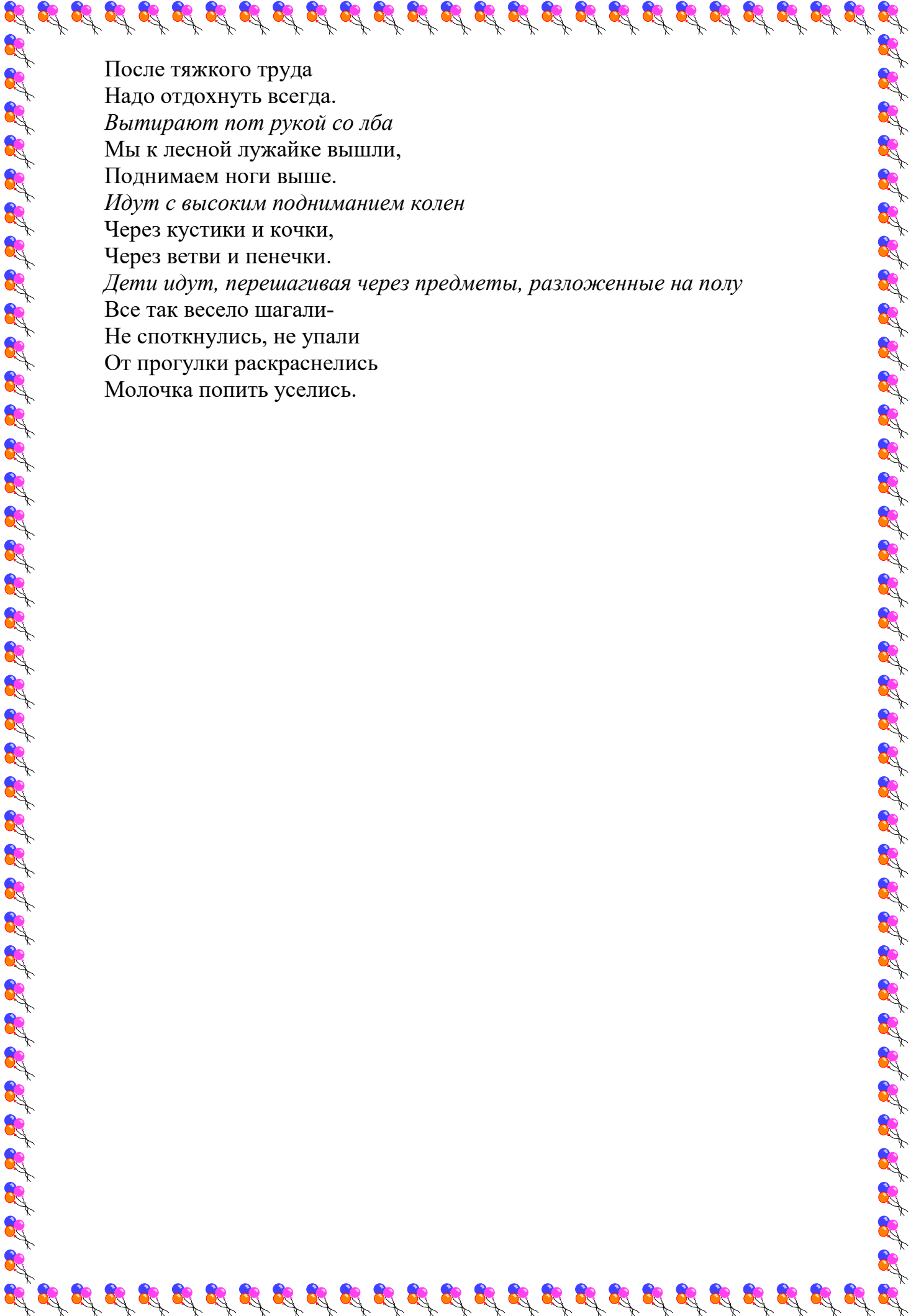
Их разрубим на дощечки.

*Дети «колют дрова»*

А теперь их соберем

И в сарайчик отнесем.

*Наклонились, «собирают»*



После тяжелого труда  
Надо отдохнуть всегда.  
*Вытирают пот рукой со лба*  
Мы к лесной лужайке вышли,  
Поднимаем ноги выше.  
*Идут с высоким подниманием колен*  
Через кустики и кочки,  
Через ветви и пенечки.  
*Дети идут, перешагивая через предметы, разложенные на полу*  
Все так весело шагали-  
Не споткнулись, не упали  
От прогулки покраснелись  
Молочка попить уселись.

## Июль

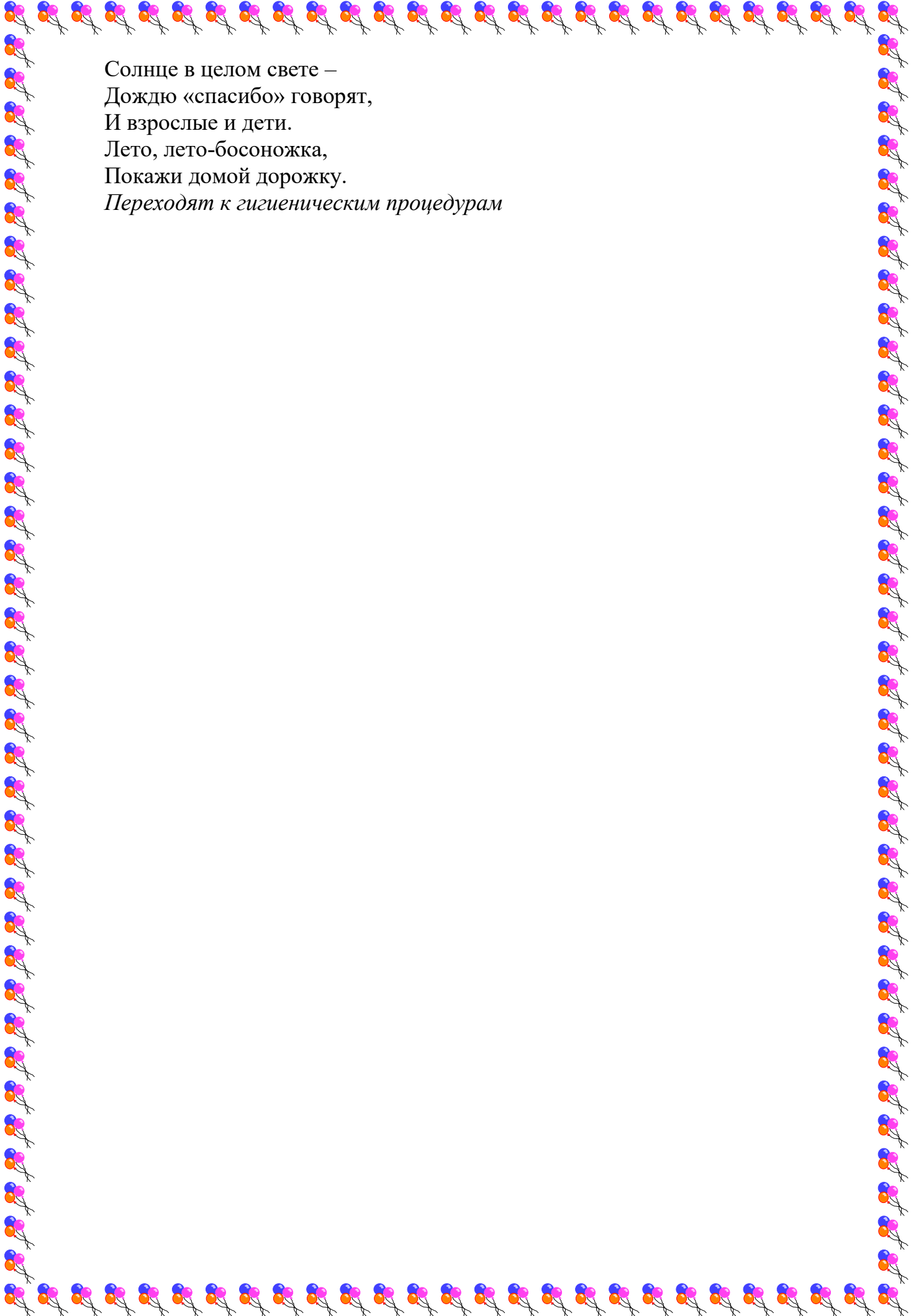
Скучать зарядка не дает  
Начинаем просыпаться  
И зарядкой заниматься.  
Руки вверх, набрали воздух,  
Выпускаем на счет три  
*Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают*  
Тянем руки высоко  
Дышим плавно и легко  
*Спокойное, ровное дыхание*  
Ноги надо нам размять  
Раз, два, три, четыре, пять  
*Носки ног от себя, к себе*  
Мы как будто побежим  
И ногами зашумим  
*Движение «велосипед»*  
На бок резко повернулись,  
До колена дотянулись  
*Лбом касаются колена*  
На другой бочок –  
Еще делаем свободно и легко.  
*То же самое*  
Вот в кровати мы размялись,  
Тихо, друженько встаем  
И свободною походкой  
Мы по спальне пойдём  
*Шагают около своих кроватей*  
Руки спрятали за спину,  
Наклонились три-четыре  
*Наклоны вперед - выпрямиться*  
Сели-встали, сели-встали  
По дорожке побежали.  
*Идут по солевой дорожке*  
На дорожке есть преграды  
Будем брать мы баррикады  
*Идут по коррегирующим дорожкам*  
Ноги выше поднимай  
Не спеши, не отставай  
*Надевают массажные варежки*  
Друг за другом мы идем  
И спокойно тело трем  
Руки, ноги и живот,  
Скучать зарядка не дает.  
*Растирают тело массажной варежкой*

## АВГУСТ

### Лето-босоножка

Лето, лето- босоножка,  
Покажите мне ладошки  
*Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими*  
Опускаем их легко.  
*Руки вдоль туловища*  
Поднимаем ноги высоко  
Раз- поднять, два- опустить,  
*Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см. от кровати*  
Три, четыре - не грустить – улыбнулись  
Мы за лето повзрослели:  
Подросли и загорели  
*Поглаживают себя по животу*  
*Перевернулись на живот*  
Плавали в реке, на море,  
И играли на просторе:  
В «Кошки-мышки», «Чехарду»  
И в любимую игру  
*Плавательные движения руками и ногами в кровати*  
*Сели в кроватях*  
В лес ходили и в поход,  
Замечали дня «заход»  
*Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног*  
За цветами наблюдали  
И как пчелы все жужжали:  
*Встают с кровати и произнося звук ж-ж-ж*  
На лугу, среди цветов,  
Делали разминку  
Кашка, мак и василек  
Наклоняли спинку  
*Руки на поясе, наклоны вперед*  
Свежий ветерок подул,  
Набежали тучи  
*Дуют, изображая ветер*  
И неведомо зачем  
Хлынул дождь плакучий  
*Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя*  
Кап-кап, кап-кап,  
Мокрые дорожки,  
Не боимся мы дождя,  
Разминаем ножки  
*Идут по солевой и коррегирующей дорожке с препятствиями*  
Дождь покапал и прошел,





Солнце в целом свете –  
Дождю «спасибо» говорят,  
И взрослые и дети.  
Лето, лето-босоножка,  
Покажи домой дорожку.  
*Переходят к гигиеническим процедурам*