

Муниципальное автономное дошкольное учреждение города Нижневартовска  
детский сад №29 «Ёлочка»

**Цикл комплексов**  
**гимнастики после сна**



Выполнила: Косых Е.В.

<b>I. Комплекс</b>		
<b>Названия упражнения</b>	<b>Исходное положение</b>	<b>Дозировка</b>
<p style="text-align: center;"><i>«Мы сегодня рано встали И зарядку делать стали»</i></p> <p><b>«Потягушеньки»</b> «Ребятки проснулись, сладко потянулись»</p>	Лежа на спине в постели, руки вверху вдоль туловища	Произвольно
<p><b>«Вертушка»</b> «Сбоку на бок повернулись и совсем проснулись»</p>	Лежа в постели, руки вверху вдоль туловища. Повороты туловища на правый, левый бок (вправо – влево)	4 – 5 раз
<p><b>«Жуки»</b> «Жук упал и встать не может, Ждёт он кто ему поможет»</p>	Лежа на спине. Барахтанье руками и ногами	Произвольно
<p>Игра с пальцами <b>«Пальчик - мальчик»</b> «Пальчик - мальчик, - Где ты был? С этим братцем в лес ходил, С этим братцем щи варил, С этим братцем кашу ел. А с этим братцем песни пел»</p>	Сидя в постели.	1 раз
<b>II. Комплекс</b>		
<b>«Повороты головы»</b>	Лежа на спине. 1 – поворот головы вправо, 2 – поворот головы влево	По 4 раза в каждую сторону
<b>«Достань до подбородка»</b>	Лежа на спине, достаём подбородком до груди	4 – 5 раз
<b>«Кулачки»</b>	Сидя в постели, руки вперед - сжатие, разжатие пальцев	Произвольно
<b>«Шевеление пальцами ног»</b>	Сидя в постели. 1 – пальцы ног потянули от себя, 2 – 2 потянули к себе	7 – 8 раз
<b>III. Комплекс</b>		
<b>«Потягушеньки»</b>	Лёжа в постели, руки вверху. Потянуться	Произвольно
<b>«Часики»</b>	Сидя в постели - наклоны головы в правую - левую сторону	По 5р в каждую сторону
<p><b>Игры с пальцами «Пошли пальчики гулять»</b> «Пошли пальчики гулять - шевеление пальцами «Наши детки догонять <b>Воспитатель:</b> Спрятались пальчики - Где же ваши пальчики? - <i>дети прячут руки за спину</i> <b>Дети:</b> Вот они - <i>дети показывают руки</i></p>	Сидя в постели, ладони перед собой	2 раза
<p><b>«Поскоки»</b> «Скок, скок поскок,</p>	Стоя возле кровати	6 – 8 раз

Молодой дроздок. По водичку пошёл, Молодичку нашёл...»		
<b>IV комплекс</b>		
«Велосипед» «Очень долго мы шагали, Наши ноженьки устали. А сейчас мы отдохнем, И опять гулять пойдём.»	Лежа, руки вдоль туловища	Произвольно
«Наклоны головы»	Сидя, наклон головы: вперед - назад	4раза
«Потягушки»	Сидя, руки опущены, руки поднять вверх - потянуться, прогнуть спину	4 раза
«Приседание»	Стоя возле кровати, руки на поясе	3 – 4 раза
<b>V. Комплекс</b>		
«Надувание животика»	Лежа в постели, руки положить на живот. 1 – надуть живот, задержать дыхание, 2 – втянуть живот	5 – 6 раз
«Вертушка» «Сбоку на бок повернулись и совсем проснулись»	Лежа в постели, руки вверху вдоль туловища. Повороты туловища на правый, левый бок	4 – 5 раз
<b>Игра с пальчиками «Семья»</b> «Этот пальчик – папа Этот пальчик - мама Этот пальчик - дедушка Этот пальчик - бабушка А этот пальчик - я Вот и вся семья»	Сидя в постели	1 раз
«Поскоки» «Прыг - скок, прыг-скок. Прыгал, прыгал и скакал. И далеко ускакал»	Стоя возле кровати	8 – 10 раз
<b>VI. Комплекс</b>		
«Потягушеньки»	Лежа в кровати, на спине, руки вверху вдоль туловища. Потягивание	Произвольно
«Наклоны вперед»	Сидя в постели, руки на коленях. 1 – наклон вперед, достать руками до пальцев ног, 2 – вернуться в И.П	3 – 4 раза
«Самолеты» «Самолет летит, в нём пилот сидит, В нем пилот сидит, во все стороны глядит»	Сидя в постели, руки согнуты в локтях, перед собой. Круговые движения рук «Заводят моторчики». Завели, руки в стороны. Наклоны вправо – влево	3 – 4 раза
«Велосипед» «Ехали медведи на велосипеде,	Лёжа в постели, руки вдоль туловища, ноги поднять вверх	Произвольно

А за ними кот, задам наперёд. Едут и смеются пряники жуют»		
---	--	--