**КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА СТАРШАЯ ГРУППА**

**Сентябрь**

**Дружные ребята**

Мы, все дружненько проснулись

Улыбнулись, потянулись,

*(Движения соответствующие тексту)*

Подышали ловко

*(Дышат носом)*

Погудели громко

*(у-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 сильней,

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 листвой 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 вверху)*

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 ввысь 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 кроватей 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 велят 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 упражненья

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 кроватей*

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 кроватей 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*