

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение - детский сад
общеразвивающего вида с приоритетным осуществлением деятельности по
художественно - эстетическому направлению развития детей второй категории №43
«Алеский цветок» г. Победа Азовского района
(МБДОУ №43 «Алеский цветок» г. Победа Азовского района)

Согласовано
Педагогическим советом
МБДОУ №43
(протокол от 27.08.2020г. №1)



Утверждаю
Зав. МБДОУ № 43
А.П. Гоноровы
Приказ от 27.08.2020г. №79

Комплексы утренних гимнастик, физминуток, пальчиковых
гимнастик, гимнастик пробуждения в средней группе № 5
«Радуга» на 2020-2021 учебный год.

Воспитатели: Крикунцова Вера Павловна
и Белова Екатерина Александровна

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Сентябрь 1,2 неделя

1. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;
- Ходьба обычная;
- Ходьба спиной вперед;

Чередование с обычной ходьбой

- Ходьба на носках;
- Ходьба на пятках;
- Бег в разном темпе
- Перестроение в колонну по три, размыкание.

2. "Погреемся"- 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;
2. И.П. *темп средний.*

Физ. минутка: «Бабочка»

Утром бабочка проснулась ,
Улыбнулась, потянулась!
Раз - росой она умылась,
Два - изящно покружилась ,
Три - нагнулась и присела ,
На четыре - улетела.

Пальчиковая гимнастика: «Дом»

Стук – стук - по стук, раздаётся где то стук.
Молоточки стучат, строят домик для зайчат -
Вот с такую крышей, *ладошки над головой*
Вот с такими стенами, *ладошки около щёчек*
Вот с такими окнами, *ладошки перед лицом*
Вот с такую дверью, *одна ладошка перед лицом*
И вот с таким замком! *сцепили ручки*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

- 1.«**Потягушки**» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой.
Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянута. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ш-ш-ш» (рот плотно закрыт).
- 2.«**Надуй шар**». Встать, ноги врозь, держа в руках воображаемый шар. На счет «раз, два» — сделать глубокий вдох через рот. На счет «три, четыре» — усиленный выдох через рот, имитируя движениями рук увеличивающийся шар. Повторить 3—4 раза в медленном темпе.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Сентябрь 3,4 неделя

И.П. - ноги вместе, руки на пояс

1. отставить правую ногу вперед;
2. поднять ногу, согнутую в колене;
3. отставить правую ногу вперед;
4. И.П. *Дыхание не задерживать, темп средний.*

« Спрячем руки» 5 раз в каждую сторону.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны.

1. поворот влево, руки за спину;
2. И.П. /вдох/ *Темп средний.*

Поднимаем руки - 8 раз.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

1. руки к плечам;
2. руки вверх /вдох/;
3. руки к плечам;
4. И.П. *Темп средний.*

Физ. минутка:

«Зайка»

Зайка серенький сидит и ушами шевелит.

Вот так, вот так, и ушами шевелит.

Зайке холодно сидеть, надо лапочки погреть.

Вот так, вот так, надо лапочки погреть.

Зайку кто-то напугал, зайчик – прыг и ускакал.

Вот так, вот так, прыг – скок, прыг –скок,

Шустрый зайчик ускакал.

Пальчиковая игра:

«Мои игрушки».

Покажу я вам игрушки:

Это курочки пеструшки (Указательный и большой пальцы каждой руки соединить подушечками (клюв), остальные пальцы направить вверх и слегка согнуть (гребешок).

Это зайка(Средний и указательный пальцы правой руки направить вверх (ушки зайца), остальные прижать к ладони.)

Это пёс (Ладонь правой руки стоит на ребре (мордочка пса), большой палец направлен вверх (ушко).

Вот машинка без колёс (Правую ладонь сложить в виде пригоршни и накрыть ею ладонь левой руки.)

Это книжки-раскладушки.

Вот и все мои игрушки.

Руки рёбрами поставить на стол, ладони прижать друг к другу, а затем раскрыть.

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«**Потягивание**» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. Массаж шеи. И. п. - сидя по-турецки.

Поглаживает шею от грудного отдела к подбородку.

Развернув плечи, гордо поднимает голову на вытянутой шее.

Ласково похлопывает по подбородку тыльной стороной кисти рук.

Представив, что у него красивая лебединая шея, любит ее, как будто она отражается в зеркале.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Октябрь 1,2 неделя «Пружинки» . - 8 раз.

И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

1. полуприседание;
2. полуприседание;
3. глубоко присесть;
4. И.П. *темп средний*.

Достанем носочки.

И.П. - ноги врозь, руки вверху;

1. наклон вперед, коснуться руками пола /выдох/;
2. И.П. *Темп средний*.
Бег вокруг здания д/с;
Ходьба.

Физ. минутка:

Организованный уход Музыкальная физкультминутка «Зайка»

(Эта физкультминутка может быть проведена под музыку в обработке Н. Римского-Корсакова «Зайка».)

(Дети поют и выполняют разные движения за педагогом.)

Зайка, повернись,
Серенький, повернись,
Вот так, эдак повернись.
Зайка, топни ножкой,
Серенький, топни ножкой,
Вот так, эдак топни ножкой.
Зайка, попляши,
Серенький, попляши,
Вот так, эдак попляши.

Пальчиковая гимнастика:

«Комар»

Летит муха вокруг уха, жжж	водим пальчиком вокруг уха
Летят осы вокруг носа, ссс	водим пальчиком вокруг носа
Летит комар, на лоб - оп	пальчиком дотрагиваемся до лба
А мы его - хлоп	ладошкой до лба
И к уху, зззз	зажимаем кулачок, подносим его к уху

Отпустим комара? Отпустим!

подносим кулачок ко рту и дуем на него, разжимая ладошку

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«Листопад»

Падают, падают листья,
В нашем саду листопад.
Взмахи руками.
Желтые, красные листья
По ветру вьются, летят.
Повороты вокруг себя.
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Октябрь 3,4 неделя

1. - построение в колонну;
2. - ходьба обычная;
3. - ходьба широким шагом ; в чередовании
4. - ходьба на носках ; с обычной ходьбой
5. - ходьба на пятках;
6. - бег 2x20 сек;
7. - ходьба: перестроение в 3 звена;

« Подняли палку» 8 раз.

8. И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;
9. 1-2. пуки вверх, посмотрели на палку;
10. 3-4. и. п. /выдох/ т. м.

Физ. минутка:

«Утром встал гусак на лапки».

Утром встал гусак на лапки, (Потянулись, руки вверх — вдох-выдох.)

Приготовился к зарядке. (Рывки рук перед грудью.)

Повернулся влево, вправо, (Повороты влево-вправо.)

Приседанье сделал справно, (Приседания.)

Клювиком почистил пух, (Наклоны головы влево-вправо.)

Поскорее в воду — плюх! (Присели.)

Пальчиковая гимнастика:

«Рыбка»

Рыбка в озере живёт

Рыбка в озере плывёт *ладошки соединены и делают плавные движения*

Хвостиком ударит вдруг *ладошки разъединить и ударить по коленкам*

И услышим мы – плюх, плюх! *ладошки соединить у основания и так похлопать*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«Потягивание» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«Змея» - И. п. : лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш... Ш... Ш... » (4 раз) .

Дыхательные упражнения:

1.«Ку-ка-ре-ку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2.«Ветерок». Сесть на полу, ноги по-турецки. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительны выдох (поочередно медленно - быстро, имитирующий ветер.). Повторить 4 -5 раз.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Ноябрь 1,2 неделя

1. Построение в шеренгу
2. Ходьба обычная
3. Ходьба на носках
4. Ходьба на пятках
5. Ходьба с высоким подниманием колена
6. Бег 2x20 сек.
7. Перестроение в звеня, размыкание.

*в чередовании с
обычной ходьбой*

«Дотянемся до потолка». 8 р.

И. п. - ноги врозь, руки опущены.

1-2 - руки через стороны вверх, потянуться /вдох/.

3-4 и.п. *темп медленный*

Физ. минутка:

«Белки»

Белки прыгают по веткам.

Прыг да скок, прыг да скок!

Забираются нередко

Высоко, высоко! (*Прыжки на месте.*)

Пальчиковая гимнастика:

«Черепаша»

Шла по полю черепаха

идем пальчиками

И дрожала вся от страха

кисти рук дрожат

Кусь, кусь, кусь! Кусь, кусь, кусь!

большой и указательный пальцы

«кусаются»

Никого я не боюсь!

отрицание указательным пальцем

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«ПОПУГАЙ»

Жил на свете попугай.

Крылья шире расправляй.

(Руки в стороны, влево, вправо.)

Он любил летать всех выше,

Выше пальм, жирафов выше.

(Потянуться на носках, руки вверх.)

В гости к деткам прилетал,

Вместе с ними отдыхал,

(Делать приседания.)

Прыгал, кланялся, шалил,

(Наклоны головы или туловища вперед.)

С малышами говорил.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ы-ы-ы» (рот плотно закрыт).

2. «**Вырастим большими**». На счет «раз, два» подняться на носки, руки в стороны, вверх, ладонями вовнутрь, потянуться — глубокий вдох через нос; на счет «три, четыре» — руки вниз, сгибая ноги в коленях, наклониться вперед — выдох через рот. Повторить в медленном темпе 3-4 раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Ноябрь 3,4 неделя

1. Построение в колонну,
2. Ходьба обычная.
3. Ходьба приставным шагом вперед чередовании с
4. Ходьба со сменой ведущего . обычной ходьбой
5. Бег врассыпную.
6. Ходьба друг за другом.
7. Перестроение в звеня.
8. Размыкание.

«Натяни»

И. п. - ноги врозь, косичка вниз.

1-2. косичка вверх, натянуть / вдох/

3-4 И.П. *темп медленный. 8 раз*

Физ. минутка:

«Будем в классики играть»

Будем в классики играть,

На одной ноге скакать.

А теперь ещё немножко

На другой поскачем ножке. (*Прыжки на одной ножке.*)

Пальчиковая гимнастика:

«Замок»

На двери висит замок

руки в замке

Кто его открыть бы смог?

пальчики тянем, не разжимая

Потянули,

потянули

Покрутили,

вращаем руки

Постучали

стучим основанием ладоней

И – открыли!

руки разжимаются

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«**Потягушки**» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой.

Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. **Точечный массаж с дыхательной гимнастикой:**

«Греем наши ручки» Соединить ладони и потереть ими до нагрева

«Проверяем носик» Нажимать указательным пальцем точку под носом

«Лепим ушки» Указательным и большим пальцем "лепим" ушки

«Правая ноздря, левая ноздря» Вдох через правую ноздрию, левая закрыта указательным пальцем, выдох через левую ноздрию, правая закрыта указательным пальцем

«Сдуваем листик» Дует на ладонь, вдох через нос, выдох через рот.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Декабрь 1,2 неделя

Построение.

- ходьба на носках
- построение друг за другом
- .ходьба обычная
- ходьба на наружных сторонах стоп
- ходьба обычная
- ходьба на пятках
- перестановка в звеня

Обруч вверх

И. п. ноги слегка расставить, обруч внизу, хват с боков за обруч

1 - обруч вверх/вдох/

2 - и, п. т. медленно. 8 раз.

Физ. минутка:

«Зайка»

Скок-поскок, скок-поскок,

Зайка прыгнул на пенек.

Зайцу холодно сидеть,

Нужно лапочки погреть,

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-поскок.

А затем вприсядку,

Чтоб не мерзли лапки.

Движения по тексту стихотворения.

Пальчиковая гимнастика:

«Червячки»

Раз, два, три, четыре, пять,

Червячки пошли гулять

*ручки лежат на столе, ладошками вниз, сгибаем
и разгибаем пальчики*

Вдруг, ворона выбегает

пальчики «бегут» по столу

Каркает: "Вот и обед"

указательный и большой пальчики «каркают»

Глядь,

разводим ручками

а червячков уж нет

сжимаем пальчики в кулачки

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

Снегопад

Белый снег, пушистый.

Взмахи руками.

В воздухе кружится

Повороты вокруг себя.

И на землю тихо

Падает, ложится.

Опустить на корточки.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Паровоз». Ходьба на месте или по комнате с попеременным движением согнутыми руками и имитацией звука отходящего или останавливающегося поезда: «Ч-у-х! Ч-у-х!»

Повторять в течение 35—40 секунд.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Декабрь 3,4 неделя

- Построение в колонну;
- ходьба обычная;
- ходьба на носках;
- ходьба обычная;
- ходьба приставным шагом в сторону /влево, вправо/;
- ходьба с изменением темпа;
- бег друг за другом;
- ходьба обычная;
- перестроение в звенья;
- размыкание;

Потягивание 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки за спину;

1-2. руки через стороны вверх, помахать флажками /вдох/.

3-4. И. П. темп медленный.

Физ. минутка:

«Все ребята дружно встали»

Все ребята дружно встали

Выпрямится.

И на месте зашагали.

Ходьба на месте.

На носочках потянулись,

Руки поднять вверх.

А теперь назад прогнулись.

Прогнуться назад, руки положить за голову.

Как пружинки мы присели

Присесть.

И тихонько разом сели.

Выпрямится и сесть.

Пальчиковая гимнастика:

« Домик»

Я гуляю во дворе *хлопки ладошками по коленкам поочередно каждой рукой*

Вижу домик на горе *ритмичные хлопки ладошками*

Я по лесенке взберусь *раскрыть перед собой ладони и, касаясь поочередно кончиками пальцев, сложить лесенку, начиная с больших пальцев*

И в окошко постучусь. Тук, тук, тук, тук! *поочередно стучать кулачком одной руки в ладошку другой .*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«**Потягивание**» - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5 раз) .

2.«**Велосипед**» - И. п. : лёжа на спине, крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (3-4 раза)

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «у-у-у» (рот плотно закрыт).

2.«**Шарик надулся и лопнул**». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Январь 1,2 неделя

- Построение друг за другом
- ходьба обычная
- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба с движениями вперед, вверх, в стороны в чередовании
- бег друг за другом с обычной
- ходьба обычная ходьбой
- бег между предметами
- перестановка в звенья
- размыкание

Потягивание.

И.П - ноги врозь, руки внизу с кубиками;

1. руки в стороны,
2. постучим кубиками вверху /вдох/;
3. руки в стороны
4. и. п. 6 раз.

Физ. минутка:

«Один, два, три, четыре, пять»

Один, два, три, четыре, пять — топаем ногами,
Один, два, три, четыре, пять — хлопаем руками,
Один, два, три, четыре, пять — занимаемся опять.

А в лесу растёт черника

А в лесу растёт черника,

Земляника, голубика.

Чтобы ягоду сорвать,

Надо глубже присесть. (*Приседания*).

Нагулялся я в лесу.

Корзинку с ягодой несу. (*Ходьба на месте*).

Пальчиковая гимнастика:

«Ножки»

Нарядили ножки *поочередно поглаживать одной рукой другую*

В новые сапожки.

Вы шагайте, ножки, *шагать пальчиками по столу*

Прямо по дорожке.

Вы шагайте - топайте, *постукивать пальчиками*

По лужам не шлёпайте, *погрозить пальчиком*

В грязь не заходите,

Сапожки не рвите.

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

Вечер зимний в небе синем (*встать из-за стола*)

Звезды синие зажег (*встать на носки, потянуться*).

Ветви сыплют синий иней (*потряхивая руками, потихоньку сесть*)

На приснеженный снежок.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «э-э-э» (рот плотно закрыт).

2. «Сдуй снежинку». Стоя на полу, ноги врозь, рука возле рта, сдувать с руки воображаемую снежинку. На счет «раз, два» сделать глубокий вдох через нос и рот; «три, четыре» — продолжительный и медленный выдох, имитирующий задувание свечи. Повторить 3—4 раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Январь 3,4 неделя

- Ходьба друг за другом ;
- ходьба руки вверх, на поясе, к плечам;
- бег друг за другом, бег в рассыпную на высоких носках в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в 4 звена;
- сесть на гимнастическую скамейку верхом.

И.П., - сесть верхом, ноги согнуты, руки к плечам;

1- руки вверх, прогнуться /вдох/ ;

2- И. П. 8 раз.

Физ. минутка:

«По ровненькой дорожке»

По ровненькой дорожке,

Дети идут шагом,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки,

Раз-два, раз-два,

По камешкам, по камешкам,

прыгают на двух ногах,

По камешкам, по камешкам...

В яму — бух!

приседают на корточки

Пальчиковая гимнастика:

«Пирог»

Тесто ручками помну, *сжимать и разжимать пальчики.*

Пирог я сладкий испеку. *круговые движения ладошками.*

Серединку смажу джемом, *водит ладошками по плоскости стола.*

А верхушку сладким кремом,

И кокосовую крошкой *имитация «посыпания крошек» пальчиками обеих рук.*

Я присыплю пирог немножко,

А потом чай заварю, в гости друга приглашу.

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

Прогулка

На дворе мороз и ветер,

На дворе гуляют дети.

Шагать на месте.

Ручки согревают,

ручки потирают.

Чтоб не зябли ножки,

потопаем немножко.

Нам мороз не страшен,

весело мы пляшем.

Потирать рукой об руку, топтать, приплясывать по тексту.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «м-м-м» (рот плотно закрыт).

2. Наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 4раза.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Февраль 1,2 неделя

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба между стульчиками.
3. Бег лёгкий между стульчиками.
4. Ходьба между стульчиками.
5. Сели на стульчики.

И. п. -Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени.

1. - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки
2. - опустить через стороны на колени.

Физ. минутка:

«Бабочка»

Спал цветок и вдруг проснулся, *(Туловище вправо, влево.)*

Больше спать не захотел, *(Туловище вперед, назад.)*

Шевельнулся, потянулся, *(Руки вверх, потянуться.)*

Взвился вверх и полетел. *(Руки вверх, вправо, влево.)*

Солнце утром лишь проснется,

Бабочка кружит и вьется. *(Покружиться.)*

Пальчиковая гимнастика:

«Наши пальчики»

Наши пальчики всё знают,

Всё умеют, помогают.

(Показывают пальцы обеих рук, сгибают их, хлопают в ладоши.)

Они на дудочке играют, *(Здесь и далее движения соответствуют тексту.)*

Белье стирают, выжимают

Подметают, пуговицу пришивают

Щиплют, ласкают

и во всём порядок знают.

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой. Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2. Точечный массаж с дыхательной гимнастикой (3-й комплекс)

«Моем руки» Движения кистями, как при мытье рук

«Шагаем по пальчикам» Указательным и большим пальцами надавливаем на каждый ноготь другой руки

«Лебединая шея» Легко поглаживаем от грудного отдела до подбородка

«Крепко спим» Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот

«Мы проснулись» Несколько раз зевнуть и потянуться.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Февраль 3,4 неделя

- Построение в шеренгу;
- ходьба обычная;
- ходьба по кругу, взявшись за руки;
- ходьба на наружной стороне стопы;
- ходьба мелкими и широкими шагами в чередовании с обычной ходьбой;
- бег на носках;
- ходьба обычная;
- бег с высоким подниманием колена;
- ходьба обычная;
- перестроение в звеня;

Выше мяч.

И.п. – о.с. мяч за головой, руки в стороны

1 - 2 подняться на носки, мяч вверх \вдох\

3 - 4 и. п. \выдох\ темп медленный 8раз.

Физ. минутка:

«Раз-два»

Мы становимся все выше,

Достаем руками крыши.

Раз-два — поднялись,

Раз-два — руки вниз.

Пальчиковая гимнастика:

«Петушок»

Наш красивый петушок *Обе руки сжаты в кулачки.*

Кверху поднял гребешок. *Разжать ладони.*

Крыльшками машет. *Кистями помахать в воздухе.*

На лужайке пляшет.

Крошки хлебные клюёт. *Указательными пальцами постучать по столу.*

Пёстрых курочек зовёт. *Кистями рук сделать манящие движения.*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

Закаляемся

Я утром закаляюсь,

Движения хлопанья по воде.

Водичкой обливаюсь.

Движения набрасывания на себя воды.

Пусть тельце будет красненьким,

Поглаживание рук.

А ротик пусть зубастеньким.

Улыбка.

Пусть ручки будут чистыми,

Имитация намыливания рук.

А ножки будут быстрыми.

Бег на месте.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Март 1,2 неделя

1. Ходьба друг за другом
2. Ходьба между стульчиками.
3. Бег лёгкий между стульчиками
4. Ходьба между стульчиками.
5. Сели на стульчики.

И.п.- Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени

- 1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки
- 2 - опустить через стороны на колени.

Физ. минутка:

«Бегут, бегут со двора»

Бегут, бегут со двора (*Шагаем на месте.*)

Гулять, гулять в луга: (*Прыжки на месте.*)

Курка-гарабурка-каки-таки, (*Хлопаем в ладоши.*)

Утка-поплавутка-бряки-кряки, (*Топаем ногами.*)

Гусь-водомусь-гаги-ваги, (*Приседаем.*)

Инджж-хрипиндюк-шулты-булды, (*Хлопаем в ладоши.*)

Свинка-толстоспинка-чахи-ряхи, (*Топаем ногами.*)

Коза-дерибоза-мехе-беке, (*Приседаем.*)

Баран — крутороган-чики-брыки, (*Хлопаем в ладоши.*)

Корова-комола-тпруки-муки, (*Топаем ногами.*)

Конь-брыконь-иги-виги. (*Шагаем на месте.*)

Пальчиковая гимнастика:

«Кот на печку пошёл»

Кот на печку пошёл, *Пальчики «шагают».*

Горшок каши нашёл. *«Горшок из ладошек».*

На печи калачи, *Ладошки «лепят калачи»*

Как огонь горячи. *Подуть на ладошки.*

Пряники пекутся,

Коту в лапы не даются. *Погрозить пальчиком.*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения в кровати:

1.«Потягушки» - И. п. : лёжа на спине, на вдохе вытянутся руки – вверх над головой.

Дыхание задерживается, руки и ноги максимально растянуты. На выдохе, ребенок расслабляется и произносит: «Фуууу»

2.«Часы» - И. п. : лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо – влево.

3. Массаж рук

1. Дети моют кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Март 3,4 неделя

1. Построение в колонну
2. Ходьба обычная.
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба с высоким подниманием колена в чередовании с обычной ходьбой
5. Бег обычный
6. Бег на носках.
7. Ходьба обычная/берут султанчики/
Перестроение в звенья.
Размыкание.

Подними султанчики /8р./

И. п. - лежа на полу, руки внизу.

1-2 - поднять султанчики через стороны вверх, потянуться до нити.

3-4 - и. п. /выдох/ темп медленный

Физ. минутка:

«Три медведя»

Три медведя шли домой (*Дети шагают на месте вперевалочку*)

Папа был большой-большой. (*Поднять руки над головой, потянуть вверх.*)

Мама с ним поменьше ростом, (*Руки на уровне груди.*)

А сынок — малютка просто. (*Присесть.*)

Очень маленький он был, (*Присев, качаться по-медвежьи*)

С погремушками ходил. (*Встать, руки перед грудью сжаты в кулаки.*)

Дзинь-дзинь, дзинь-дзинь. (*Дети имитируют игру с погремушками.*)

Пальчиковая гимнастика:

«На опушке дом стоит»

На опушке дом стоит. *Руки поднять над головой, соединить ладони.*

На дверях замок висит. *Кисти рук соединить в замок.*

За дверями стол стоит. *Сжать кулачок, накрыть ладошкой.*

Тук, тук, дверь открой! *Кулачком постучать о ладонь.*

Заходите, я не злой! *Развести руки в стороны.*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«ВЕСЕЛЫЕ МАТРЕШКИ»

Мы веселые матрешки, ладушки, ладушки.

На ногах у нас сапожки, ладушки, ладушки.

В сарафанах наших пестрых, ладушки, ладушки,

Мы похожи, словно сестры, ладушки, ладушки.

Дети выполняют легкие плясовые движения. Дыхание свободное. Следите за осанкой.

Взрослый поет вместе с детьми.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «а-а-а» (рот плотно закрыт).

2. «Ежики» - И. п. : сидя на коврик, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: «Ф-ф-ф». Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Апрель 1,2 неделя

И.П. Темп ср. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;
- Ходьба обычная;
- Ходьба спиной вперед;
- Ходьба на носках;
- Ходьба на пятках;
- Бег в разном темпе
- перестроение в колонну по три, размыкание.

«Погремся»- 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;

Физ. минутка:

«А сейчас мы с вами, дети»

А сейчас мы с вами, дети,

Улетаем на ракете.

На носки поднимись,

А потом руки вниз..

Раз, два, три, четыре –

Вот летит ракета ввысь!

(1—2 — стойка на носках, руки вверх, ладони образуют «купол ракеты»; 3—4 — основная стойка.)

Пальчиковая гимнастика:

«Я хочу построить дом»

Я хочу построить дом, *Одна ладошка смотрит горизонтально*

Чтоб окошко было в нем, *другая – вертикально*

Чтоб у дома дверь была,

Рядом чтоб сосна росла, *Ребра ладоней прижаты друг к другу*

Чтоб вокруг забор стоял, *Пальчики растопырены и смотрят вверх*

Пес ворота охранял, *Ладони смотрят внутрь, пальчики сцеплены в замок.*

Солнце было, *Кисти рук скрещены, пальчики растопырены.*

Дождик шел, *Потрясти кистями.*

И тюльпан в саду расцвел. *Предплечья крепко прижаты друг к другу, кисти разведены, пальчики растопырены и смотрят вверх.*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«ЖУК»

На лужайке по ромашкам

Жук летал в цветной рубашке. -

Жу-жу-жу, жу-жу-жу,

Я с ромашками дружу,

Тихо на ветру качаюсь,

Низко-низко наклоняюсь.

Встать, руки в стороны. Наклон влево, переступая ногами. То же — вправо. Повторить 2—4 раза в среднем темпе. Встать, ноги — врозь. Наклон вперед, руки вниз. Одновременные маятникообразные движения рук слева направо и справа налево. Повторить 2—3 раза в медленном темпе.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательное упражнение:

Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «з-з-з» (рот плотно закрыт).

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Апрель 3,4 неделя

- Ходьба обычная
- ходьба на носках
- бег с высоким подниманием колен
- ходьба обычная
- перестроение в колонну по три, размыкание

ПОТЯГИВАНИЕ 6 раз

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

- 1- поднять руки вперед
- 2- поднять руки вверх, вдох
- 3- опустить руки вперед
- 4 - вернуться в и.п.

Физ. минутка:

«А теперь на месте шаг»

А теперь на месте шаг.

Выше ноги! Стой, раз, два! *(Ходьба на месте.)*

Плечи выше поднимаем,

А потом их опускаем. *(Поднимать и опускать плечи.)*

Руки перед грудью ставим

И рывки мы выполняем. *(Руки перед грудью, рывки руками.)*

Десять раз подпрыгнуть нужно,

Скачем выше, скачем дружно! *(Прыжки на месте.)*

Мы колени поднимаем —

Шаг на месте выполняем. *(Ходьба на месте.)*

От души мы потянулись, *(Потягивания —руки вверх и в стороны.)*

И на место вновь вернулись. *(Дети садятся.)*

Пальчиковая гимнастика:

«Рыбка»

Рыбка в озере живет

Рыбка в озере живёт

Рыбка в озере плывёт

(Ладони соединены и делают плавные движения)

Хвостиком ударит вдруг

(Ладони разъединить и ударить по коленкам)

И услышим мы – плюх, плюх!

(Ладони соединить у основания и так похлопать)

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

Зайка умывается

Зайка серый умывается,

Видно в гости собирается,

Вымыл носик, вымыл хвостик,

Вымыл ухо, вытер сухо!

Дети выполняют соответствующие движения. Затем дети скачут на двух ногах, продвигаясь вперед, - зайки идут в гости. После этого дети возвращаются на свои места.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «ж-ж-ж» (рот плотно закрыт).

2.«Гуси шипят». Встать, ноги врозь на ширине плеч, руки на пояс. «Раз, два, три, четыре» — наклониться вперед и, вытягивая шею, произнести на удлиненном выдохе: «Ш-ш-ш-ш». Повторить 3-4 раза в медленном темпе.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Май 1,2 неделя

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба между стульчиками.
3. Бег лёгкий между стульчиками.
4. Ходьба между стульчиками.
5. Сели на стульчики.

«Потанцуем 4 раза» каждой ногой.

- И.П. - ноги вместе, руки на пояс;
- 1; отставить правую ногу вперед;
 2. поднять ногу, согнутую в колене;
 3. отставить правую ногу вперед;
 4. И.П. Темп ср., дыхание не задерживать

Физ. минутка:

«А над морем — мы с тобою!»

Над волнами чайки кружат,
Полетим за ними дружно.
Брызги пены, шум прибоя,
А над морем — мы с тобою!
(Дети машут руками, словно крыльями.)

Мы теперь плывём по морю
И резвимся на просторе.
Веселее загребай
И дельфинов догоняй.
(Дети делают плавательные движения руками.)

Пальчиковая гимнастика:

«Ладонь-кулак»

Хочешь? Тоже делай так:
То ладонь, а то - кулак. *Руки положить на стол, ладони прижаты к столу; одновременно сжать два кулачка (позиция «кулак»- «кулак»); разжать пальцы одной руки и прижать её к столу (позиция «рука» - «кулак»); для усложнения увеличить темп движения.*

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«ЛЕШИЙ»

По тропинке леший шёл,
ходьба на месте
На поляне гриб нашёл.
Раз – грибок, два – грибок
Вот и полный кузовок.
приседания
Леший охает, устал,
От того, что приседал.
потягивание
Леший выполнил разминку
И уселся на тропинку.
ходьба на месте
Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «с-с-с» (рот плотно закрыт).
- 2.«Водолазы». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ Май 3,4 неделя

- Построение в шеренгу;
- ходьба обычная;
- ходьба по кругу, взявшись за руки;
- ходьба на наружной стороне стопы;

«Гуси шипят». 6 раз.

И. п. - ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок.

1 – наклон вперед, сказать: «Ш, ш, ш»!

2 - выпрямиться, и. п. *темп средний.*

Физ. минутка:

(Спина прямая, руки на поясе. Дети плавно и медленно поднимают то правую, то левую ногу, согнутую в колене, и также плавно опускают. Следить за спиной.)

-Аист, аист длинноногий,

Покажи домой дорогу. *(Аист отвечает.)*

-Топаю правой ногою,

Топаю левой ногою,

Снова — правой ногою,

Снова — левой ногою.

После — правой ногою,

После — левой ногою.

И тогда придешь домой.

Пальчиковая гимнастика:

«Зайка»

Зайка по лесу скакал,

пальчики «скачут» по столу

Зайка корм себе искал.

пальчиками обеих рук поочередно перебираем по столу

Вдруг у зайки на макушке

Поднялись, как стрелки, ушки.

изображаем ушки ручками

Шорох тихий раздается:

Кто-то по лесу крадется.

пальчики медленно идут по столу

Заяц путает следы,

Убегает от беды.

пальчики быстро-быстро бегают по кругу на стол

Гимнастика пробуждения:

Упражнения на коврик:

«ПЯТАЧОК»

Поросенок Пятачок

Отлежал себе бочок.

Встал на ножки,

Потянулся,

А потом присел, нагнулся

И немножко поскакал,

И на месте пошагал.

А потом опять прилег,

Но уже на левый бок.

Сидя повернуться вправо, влево, руки на поясе. Встать, руки вверх и потянуться. Присесть, встать, сделать наклон вперед, выпрямиться. Руки на пояс, прыжки на двух ногах на месте.

Руки вниз, шаг на месте.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: «о-о-о» (рот плотно закрыт).

2.«Одуванчик». Взрослый предлагает подуть на цветок так, чтобы слетели все пушинки.

Глубокий вдох через нос и рот резкий выдох. Повторить (3-4 раза).