# Комплексы бодрящей гимнастики для детей раннего возраста

***Воспитатель МБДОУ «детский сад №1» Трошина Л.И.***

***Составлено по материалам Интернет-сайтов***

**Сентябрь**

***В кроватках***

1. «Потягивание»
   Потягунушки, потягунушки!
   Поперёк толстунушки,
   А в ножки ходунушки,
   А в ручки хватунушки,
   А в роток говорок,
   А в головку разумок!

2. «Кулачки-ладошки»
   В прятки пальчики играли
   И головки убирали –
   Так, так и вот так,
   Наши пальчики играли.
   *(упражнение на сжимание и разжимание пальцев рук)*

3. Нарядили ножки
   В новые сапожки.
   *(поочерёдное поднимание ног, поглаживание голеностопной части)*

***Возле кроваток***

Вы шагайте, топайте, *(ходьба на месте с высоким подниманием колена)*
По лужицам не шлёпайте,
В грязь не заходите,
Сапожки не мочите!
Маленькие ножки *(ходьба на месте мелкими топающими шажками)*
Шагают по дорожке,
Топ-топ, топ-топ,
А сейчас все дружно – стоп!
*(повторить 2 раза)*

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

**Октябрь**

***В кроватках***

1. «Обезьянки рвут бананы»

И.п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Поочерёдное выпрямление рук вперёд (3-4 раза каждой рукой).

2. «Бегемотики греют животики»
   И.п. – лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища *(греем животик)*. Перевернуться на живот *(греем спинку)*, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. «Жуки»
   Жук упал и встать не может,
   Ждёт он, кто ему поможет.
   *(активные движения руками и ногами одновременно)*

***Возле кроваток***

Рано утром на полянке
Так резвятся обезьянки.
Левой ножкой: топ-топ!
Правой ножкой: топ-топ!
Руки вверх, вверх, вверх!
Кто поднимет выше всех?
Руки вниз – и наклонились,
На пол руки опустились.
А теперь на четвереньках
Погуляем хорошенько.
А потом мы отдохнём,
По дорожке все пойдём!
*(движения выполняются в соответствии с текстом)*

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

**Ноябрь**

***В кроватках***

1. «Потягивание»
   Наши кошечки проснулись,
   Потянулись, оглянулись,
   С боку на бок повернулись –

Тёте…*(имя воспитателя)* улыбнулись.

2. Есть у кошки лапки,
   Лапки, цап-царапки.
   *(сгибание-разгибание кистей рук)*

3. Сшили нашей кошке
   Красные сапожки.
   *(поочерёдное поднимание ног, поглаживание ног руками)*

***Возле кроваток***

Киска, киска, киска – брысь.
На дорожку не садись! *(топают ногами на месте)*
Наши деточки пойдут,
Через киску упадут – ой! *(присаживаются, закрывают лицо руками)*

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

## Декабрь

***В кроватках***

Это кто у нас проснулся? *(потереть глазки кулачками)*
Кто так сладко потянулся? *(потянуться, подняв руки вверх)*
Потягушки-потягушечки
От носочков до макушечки. *(потянуться вверх сначала одной рукой, потом другой, затем двумя руками)*
Уж мы тянемся-потянемся, *(сесть на кровати, потянуться двумя руками вверх)*

Маленькими не останемся *(движение указательным пальчиком из стороны в сторону)*
Вот уже растём, растём
Подросли? Теперь встаём! *(встают с кроватки)*

***Возле кроваток***

Зайка беленький сидит
И ушами шевелит.
Вот так, вот так –
Он ушами шевелит *(присаживаются на корточки и покачивают головой)*
Зайке холодно сидеть,
Надо лапочки погреть.
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп –
Надо лапочки погреть *(хлопают в ладоши)*
Зайке холодно стоять,
Надо зайке поскакать.
Прыг-скок, прыг-скок,
Надо зайке поскакать *(поскоки на двух ногах на месте)*
Кто-то зайку испугал,
Зайка прыг…и ускакал *(дети убегают из спальни)*

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

**Январь**

***В кроватках***

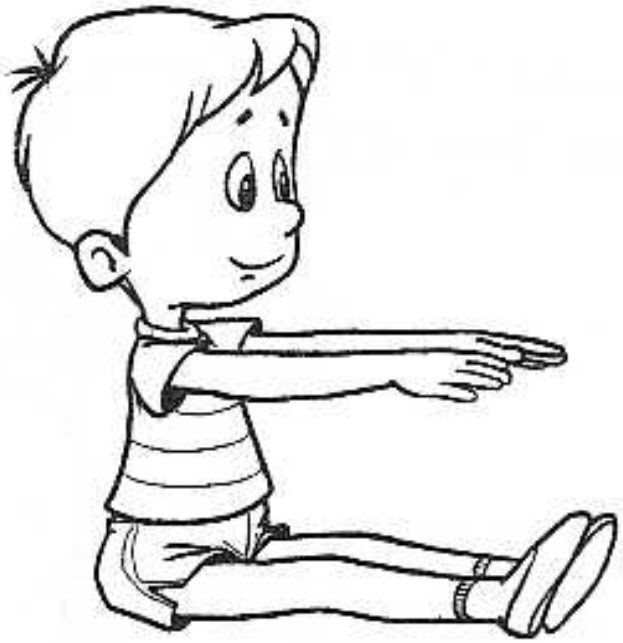
«Потягивание»
Потянулись, потянулись!
Поскорее все проснулись!
День настал давным-давно,
Он стучит в твоё окно!

***Возле кроваток***

«Музыканты»
Мы играем на гармошке, *(разводят руки в стороны и соединяют у груди)*
Громко хлопаем в ладошки, *(хлопки в ладоши)*

Наши ножки – топ, топ, топ! *(топают ногами)*
Наши ручки – хлоп, хлоп, хлоп! *(хлопки в ладоши)*
Вниз ладошки опускаем, *(опустить руки вниз, потрясти кистями)*
Отдыхаем, отдыхаем.

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*



## Февраль

***В кроватках***

«Потягивание»
Мышки глазки открывали
И зарядку делать стали:
Мышки лапки поднимали, *(лёжа на спине, поднимание рук вверх)*
А потом их опускали.
И сгибали ловко ножки, *(лёжа на спине, сгибание и разгибание ног)*
Словно мчались по дорожке.
А потом они игрались, *(лёжа на животе, перекаты с боку на бок)*
На животике качались.

***Возле кроваток***

Дружно мышки все вставали,

Ловко-ловко прыгать стали *(прыжки на двух ногах)*
Мышки-мышки, поспешите –
Ножками потопочите *(ходьба на месте с поворотом головы влево-вправо)*
Друг на друга посмотрите
И опять потопочите.

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*
Вот дорожка из камней,
Мы пройдём сейчас по ней.
Мышки низко приседают *(ходьба в полуприсяде по «камушкам»)*
И по камушкам шагают.
Дальше тянется дорожка *(идут дальше по дорожке здоровья)*
Мы по ней пройдём немножко.
Вот дорожка, проходите,
Кошку вы не разбудите.
Постарайтесь так пройти,
Чтоб с дорожки не сойти!

## Март

***В кроватках***
«Потягивание»
Вы проснулись? – Да!
Улыбнулись? – Да!
С боку на бок повернулись. *(повороты)*
Ручками подвигаем, *(хаотичные движения руками)*
Ножками подрыгаем. *(поднять ноги вверх, подвигать ими в воздухе)*
Ещё раз потянулись, *(потянуться обеими руками вверх)*
Все ли вы проснулись?

***Возле кроваток***
По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки *(ходьба)*
По кочкам, по кочкам *(прыжки)*
В ямку бух! *(присели)*
*Воспитатель:* Где мои детки?
*(детки встают)* – Вот они!

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

## Апрель

***В кроватках***

«Побудка»
Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Пойдёмте на зарядку,
Пойдём со мной гулять.

«Погреем крылышки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища.
Поднимание рук вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине.
Поднять ноги вверх, со словами «спрячь ножки», опустить на кровать.

***Самомассаж***

Петя, Петя, петушок –
Золотой гребешок,
Маслена головушка,
Шёлкова бородушка.
Кто рано встаёт, голосисто поёт,
Деткам спать не даёт?

*(Дети выполняют поглаживающие движения головы и лица в соответствии с текстом)*

***Возле кроваток***

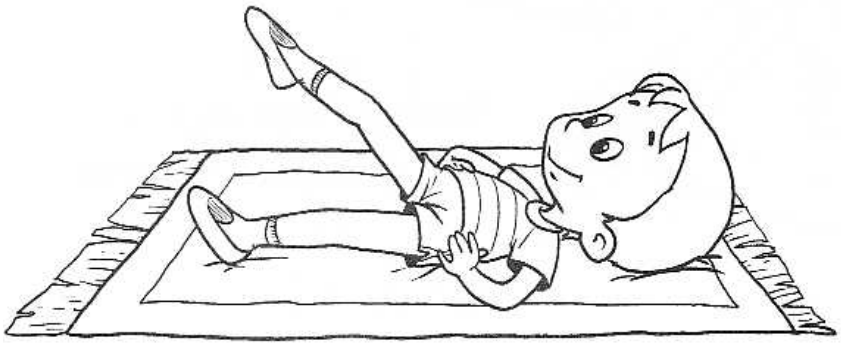
1. *Ходьба*

Вот шагает Петушок,
Золотистый гребешок.
Он цыпляток догоняет
И в курятник загоняет.

2. *Прыжки*

Поскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» *(20 секунд в чередовании с ходьбой)*.

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*



**Май**

***В кроватках***

1. «Потягивание»
   И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться двумя руками вверх, пяточками обеих ног вперёд (4-5 раз)
2. «Поймай комарика»
   И.п.: лёжа на спине, руки через стороны. Хлопок перед собой (4-5 раз)
3. Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» *(показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)*

Мы весёлые лягушки
Тянем губы прямо к ушкам!

***Возле кроваток***

Мы лягушки-попрыгушки, *(подняться на носки, потянуться, сделать*
Неразлучные подружки, *полуприсед)*
Животы зелёные, *(повороты в стороны)*
С детства закалённые.
Мы не хнычем, мы не плачем, *(наклоны в одну и другую сторону)*
Целый день по лужам скачем. *(прыжки на двух ногах на месте)*
На болоте нет дорог,
Мы по кочкам скок да скок.

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

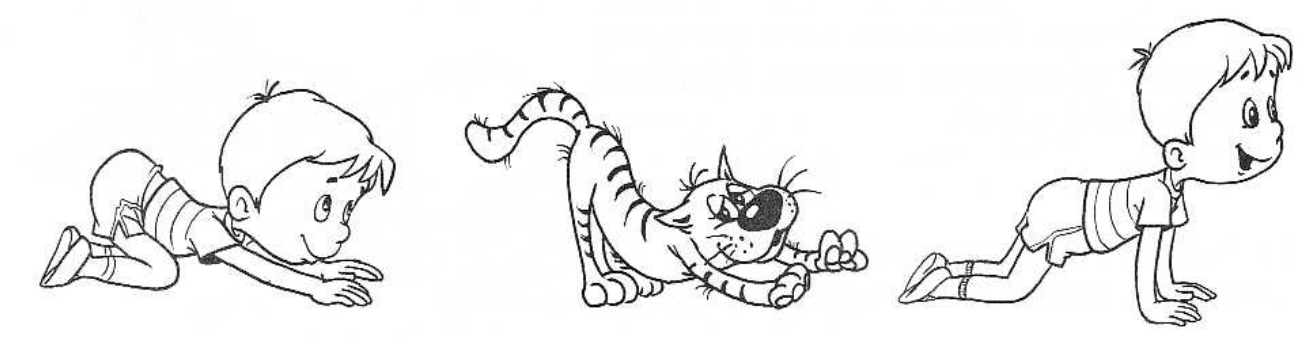
## Июнь

***В кроватках***
«Потягивание» «Котята»
На ковре котята спят.  Мур-мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят.  Мур-мур, мур-мур!
*(лёжа на спине, руки вдоль туловища, поочерёдное поднимание правой и левой руки вверх – «потянули передние лапки»)*
Тихо спят спина к спине
И мурлыкают во сне:
Мур-мур, мур-мур, мур-мур-мур!
*(лёжа на спине, руки согнуты в локтях, медленное сжимание и разжимание кистей рук – «выпускают коготки»)*
Вот на спинку все легли. Мур-мур, мур-мур!
Расшалились все они. Мур-мур, мур-мур!
Лапки вверх, и все подряд,
Все мурлыкают, шалят:
Мур-мур, мур-мур, мур-мур-мур!
*(лёжа на спине, руки вдоль туловища; поднять обе ноги вверх, побарахтать ими в воздухе, плавно опустить)*

***Возле кроваток***
«Кошечка»
И.п.: стоя на четвереньках.
«Кошечка весёлая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять.
«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***

*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*



## Июль

***В кроватках***

«Потягивание»

На берёзу птичка села,
Головою повертела *(поворот головы вправо-влево)*
Для Федота песню спела,
Встрепенулась, улетела *(машут руками)*
На кровати спит Федот *(руки под щёку)*
Просыпается, встаёт *(потягиваются, садятся на кроватку)*
Встав с утра в своей кроватке *(встают с кроватки)*
Приступает он к зарядке.

***Возле кроваток***

По ровненькой дорожке,
Шагали наши ножки *(ходьба)*
По кочкам, по кочкам *(прыжки)*
В ямку бух! *(присели)*
*Воспитатель:* Где мои детки?
*(детки встают)* – Вот они!

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***

*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*

## Август

***В кроватках***

«Потягивание»
На полянке жук, жук,
На полянке чёрный.
Посмотрите на него –
Вот какой проворный.
*(Поднять прямые руки вверх, ритмично сжимать и разжимать пальцы рук)*

Он на спинку упал,
Лапками задрыгал,
Крылышками замахал,
Весело запрыгал.
*(Лёжа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение «ж-ж-ж»)*

***Возле кроваток***

Солнце глянуло в кроватку
1, 2, 3, 4, 5,
Все мы делаем зарядку
Надо нам присесть и встать.
Руки развести пошире
1, 2, 3, 4, 5,
Наклониться, 3,4,
И на месте поскакать.
На носок, потом на пятку
Все мы делаем зарядку.

*(движения в соответствии с текстом)*

***Ходьба босиком по «Дорожке здоровья»***
*(массажные коврики, пуговицы, ребристая доска, следы)*