

Комплекс упражнений после дневного сна.

Сентябрь 1-15

5-6 лет

1. "Рывки руками"

И.п. лежа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью;  
1 - 2 - рывки в стороны согнутыми руками; 3 - 4 - рывки  
в стороны прямыми руками.

2. "Вертушка"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.  
1 - 4 - круговые движения прямыми руками вперед;  
5 - 8 - то же назад.

3. "Вращение туловищем"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.  
1 - наклон вправо;  
2 - наклон вперед;  
3 - наклон влево;  
4 - наклон назад.

4. "Махи ногой"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1  
- правую ногу вверх, тянуть носок; 2 - И.п.  
3 - 4 - то же левой ногой.

5. "Приседание"

И.п. основная стойка.

1 - присесть, оторвать пятки от пола,  
спина прямая, руки  
вперед.

6. "Прыжки"

И.п. основная стойка, руки на поясе.  
Прыжки, ноги в стороны, вместе.

7. Упражнение на дыхание

8. Ходьба по корригирующим дорожкам



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Сентябрь 15 – 30

5-6 лет

Самолеты

1. "Мотор"

И. п. стоя на коленях, руки опущены. 1,3- вращать согнутыми в локтях руками (одна рука вокруг другой) перед грудью, заводим мотор; 2, 4 - И. п.

2. "Самолеты летят"

И. п. стоя на коленях, руки в стороны. 1 - наклон влево; 2 - И. п.; 3 - наклон вправо; 4 - и. п.

3. "Самолеты приземлились"

И. п. стоя на коленях, руки опущены. 1 - сесть на пяточки, руки в стороны; 2-И. п.

4. "Пропеллер"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1-3 - поднять прямую левую ногу, делать круговые движения ногой; 4 - И. п. тоже правой рукой.

5. "Путь свободен"

И. п. сидя, ноги скрестя руки на поясе.  
1 - поворот влево, руки в стороны;  
2-И. п.;  
3 - тоже вправо;  
4-И. п.

6. "Прыжки"

И. п. основная стойка  
1 - прыжок ноги в стороны, руки в стороны;  
2-И. п.

7. Упражнение на дыхание



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Октябрь 1 - 15

5-6 лет

1. И.П.; Стать прямо, ноги слегка расставить, ступени параллельно, руки опустить, поднять руки вверх, посмотреть на них, подняться на носки. Опустить руки, стать на всю ступню.
2. И.п.; стать прямо, ноги врозь, ступени поставить параллельно, руки развести в стороны. Согнуть руки в локтях, коснутся пальцами затылка, локти назад. Опустить руки.
3. И.п.; стать прямо, ноги вместе, руки на поясе. Повернуться вправо (влево), правую (левую) руку отвести в сторону. Вернуться в исходное положение.
4. И.п.; стать, ноги поставить врозь на ширину плеч, руки "В замок" над головой, наклониться вперед, не сгибая колен энергично опустить руки вниз ("как дровосек"). Выпрямиться.
5. И.п.; стать ноги вместе, руки опустить, присесть, обхватить колени руками, наклонить голову к коленям. Встать, выпрямиться.
6. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой, левой ноге поочередно.
7. Упражнения на дыхание.

8. Закаливающие процедуры.



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Октябрь 15 - 30

5-6 лет

1. "Наклон головы"

И.п. сидя на кровати, руки на поясе.

Вып: 1 - наклон вправо;

2 - И.п.;

3 - наклон влево;

4 - И.п.

2. "Покажи ладони"

И.п. то же руки к плечам.

1 - руки вперед, ладонями кверху

2 - И.п.

3. "Покажи пяточки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.

1 - поднять правую ногу, носок тянуть на себя;

2 - поднять левую ногу;

3 - опустить правую ногу;

4 — опустить левую ногу.

4. "Кошка добрая сердитая"

И.п. встать на четвереньки, на кровати.

Вып: выгнуть и прогнуть спину.

5. "Поднимись на носочках"

И.п. стоя около кровати. Пятки врозь

руки на поясе. Вып: 1 - 2 - подняться

высоко на носки; 3 - 4 - И.п.

6. "Прыжки"

И.п. то же.

Вып: прыжки на 2 - х ногах.

7. Упражнение на дыхание.



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Ноябрь 1 – 15

5-6 лет

1. "Водоросли"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища.

1 - руки через стороны вверх; 2-И. п.

2. "Улитка высунула рожки"

И. п. стоя на коленях, руки на голове.

1 - руки вверх, наклон туловища вперед;

2 - вернуться в И. п.

3. "Ракушка открывается"

И. п. сидя, колени согнуть, обхватить руками.

1 - выпрямить ноги, руки вниз; 2-И. п.

4. "Улитка ползает"

И. п. лёжа на животе, руки, на поясе, ноги вытянуты, голова приподнята.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И. п.

5. "Рыбки играют в воде"

И. п. стоя, ноги вместе, руки вверху, ладони вместе.

Прыжки ноги врозь, руки в стороны.

6. Упражнение на дыхание

7. Ходьба по  
корректирующим дорожкам



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Ноябрь 15 - 30

5-6 лет

1. "Полочки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки на поясе.

- 1 - руки в стороны;
- 2 - согнуть в локтях перед грудью;
- 3 - снова развести в стороны;
- 4 - И.п.

2. "Повороты в стороны"

И.п. сидя, по-турецки, руки на поясе.

- 1 - поворот влево, руки в стороны; 2 - Ил.;
- 3 - 4 - то же вправо.

3. "Хлопки по коленям"

И.п. лежа на спине, ноги вдоль туловища.

- 1 - поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть в ладони под коленом;
- 2 - И.п.;
- 3 - 4 - то же правой ногой.

4. "Наклоны вперед"

И.п. сидя ноги вместе, руки на поясе:

- 1 - ноги развести в стороны;
- 2 - наклон вперед, дотронуться до носков ног;
- 3 - выпрямится;
- 4 - И.п.

5. "Велосипед"

И.п. сидя, ноги вместе, руки, упор сзади.

6. "Прыжки"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

7. Упражнение на дыхание



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Декабрь 1 - 15

5-6 лет

1. И.п. - о.с. руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2 - руки вверх, подняться на носки;

3 - руки в стороны;

4 И.п.

2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки в низу.

1 - руки в стороны;

2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4-И.п.

3L И.п. -о.с. руки на поясе, 1 - 2 - присесть, руки вынести в перед; 3-4-И.п.

4ч И.п. - о.с, руки вдоль туловища.

1 - шаг вправо, руки в стороны;

2 - наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - И.п.

5. И.п. - о.с. руки вдоль туловища,

1 - правую ногу назад на носок руки за голову;

2 - И.п. то же левой ногой

(к О.с, руки на поясе.

1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;

2 - прыжком ноги вместе.

7. Упражнение на дыхание

8. Ходьба по корригирующим дорожкам



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Декабрь 15 - 30

5-6 лет

1. "Делаем дружно"

И.п. лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

3 - руки вверх, ноги вверх;

4 - И.п.

2. "Дружно повернись"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2-И.п.;

3 - поворот туловища вправо, руками коснуться кровати;

4-И.п.;

5 - 8 - то же в левую сторону.

3. "Дружно наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.

1 - руки через стороны вверх;

2 - наклон вперед - вниз, прямыми руками коснуться кровати;

3 - выпрямиться, руки вверх;

4-И.п.

4. "Велосипед"

И.п. сидя ноги вместе, руки упор сзади. Педалеобразные движения ног, ускоряя и замедляя темп.

5. "Прыгали дружно"

И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе вперед - назад.

6. "Дружно подышали"

И.п. о.с.

1 - руки через стороны вверх, правую ногу назад на носок,

прогнуться вдох;

2 - И.п. выдох; 3- 4 - то же левой ногой.





**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Январь 1 – 15

5 - 6 лет

1. "Достать ушко"

И.п. сидя на кровати руки опущены.

1 - поднять левое плечо, опустить левое ухо на него;

2-И.п.;

3 - 4 - то же вправо.

2. "Локти вместе"

И.п. локти вместе, руки к плечам.

1 - соединить локти;

2-И.п.;

3 - 4 - то же.

3. "Наклон туловища"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо левая рука над головой;

2 - И.п.

3 - 4 - то же в левую сторону

4. "Достать колени"

И.п. сидя на кровати руки за головой.

1 - наклон вперед, локтями достать колени, ноги не сгибать.

2 - И.п.

5. "Велосипедист"

И.п. лежа на кровати, ноги прижать к животу. 1 - вращение ногами, езда на велосипеде.

6. Ходьба по корригирующим дорожкам



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Январь 15 – 30

5 - 6 лет

Космонавты

1. "Проверим ремни"

И. п. стоя на коленях, руки на поясе. 1 - руки в стороны, Сид на пятки 2-И. п.

2. "Посмотрим в иллюминатор"

И. п. Сид, ноги врозь, руки вперёд.  
1 - поворот туловища вправо, руки вправо;  
2-И. п.  
3 - 4 - тоже влево.

3. "Состояние невесомости"

И. п. лёжа на животе, руки в стороны.  
1 - приподнять голову, ноги, руки;  
2 - И. п.

4. "Пытаемся сесть в кресло"

И. п. лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 - е прямыми ногами, руки вниз; 2 - вернуться в И. п.

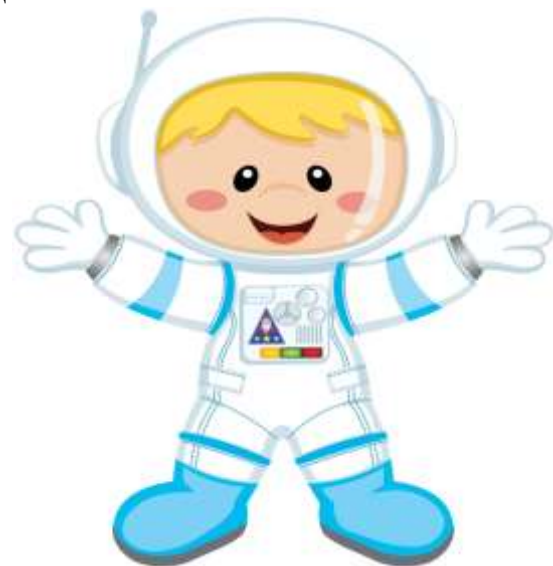
5. "Разминка перед выходом из ракеты"

И. п. лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.  
1 - поднять ноги, руки вверх;  
2 - развести ноги, руки в стороны;  
3 - соединить вместе;  
4 - вернуться в И. п.

6. "Радость прибытия" И. п. ноги

вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах

7. Упражнения на дыхание



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Февраль 1 – 15

5-6 лет

Цапли

1. "Цапля машет крыльями"

И.п. сидя на пятках, руки на поясе.

1 - 3 - подняться на ноги, поднять руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений;

4 - И.п.

2. "Цапля достает лягушку из болота"

И.п. сидя, ноги врозь, руки на поясе.

1 - наклон к правой ноге, пальцами рук коснуться носка ноги;

2-И.п.; 3 - 4 - к левой ноге.

3. "Цапля глотает лягушку"

И.п. сидя на коленях (на пятках), руки на поясе.

1 - хлопнуть прямыми руками перед собой, одновременно приподняться на коленях;

2 - хлопок над головой;

3 - хлопок за спиной;

4 - И.п.

4. "Цапля стоит в камышах"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон вправо;

2 - И.п.

3 - 4 - то же влево.

5. "Цапля стоит на одной ноге"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Стоять около кровати.

1 - развести руки в стороны, поднять левую ногу;

2 - И.п.

3 - 4 - то же правой ногой.

6. "Цапля прыгает" Прыжки, поочередно меняя ноги, вперед - назад.

7. Упражнение на дыхание



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Февраль 15 - 30

5-6 лет

1. "Тик-так"

И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе. Наклоны головы вправо - влево.

2. "Мы - сильные"

И.п. сидя, ноги скрестно, руки к плечам.  
1-е силой, руки в стороны; 2-И.п.

3. "Покажи пятки"

И.п. лежа на спине, руки за головой.  
1 - поднять правую ногу, носок тянуть на себя;  
2 - поднять левую ногу;  
3 - опустить правую ногу;  
4 - опустить левую ногу.

4. "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки.  
1 — выгнуть спину;  
2 - прогнуть спину.

5. "Наклонись"

И.п. стоя на коленях, руки опущены.  
1 - наклон туловища вправо, левая рука вверх;  
2-И.п.  
3 - наклон туловища влево, правая рука вверх;  
4 - И.п.

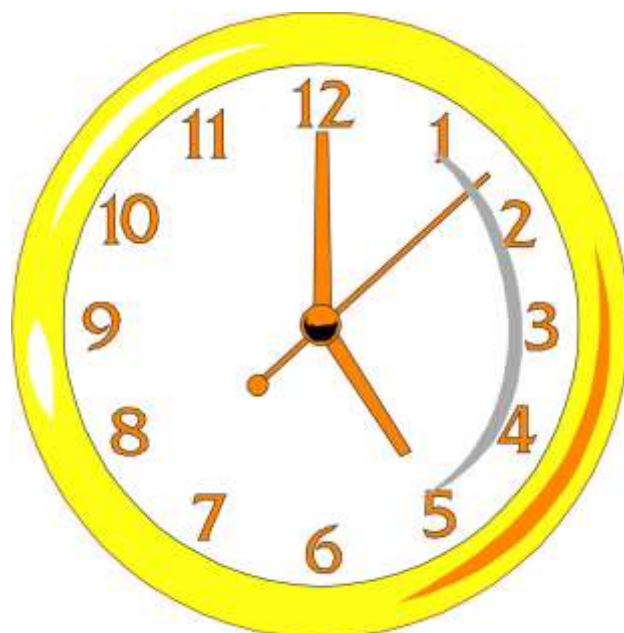
6. "Поднимись на носочки"

И.п. о.с. руки на поясе.  
1 - 2 - подняться высоко на носки; 3 - 4 - вернуться в и.п.

7. "Прыжки"

И.п. о.с. руки на поясе. Прыжки на правой и левой ноге поочередно.

8. Упражнение на дыхание



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Март 1 - 15

5-6 лет

1. "Потянулись"

И. п. ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. 1 - руки вверх, ноги выпрямить; 2-И. п.

2. "Ёжик"

И. п. лёжа на спине колени прижаты к подбородку, руки в обхват.

1 - 4 - качание на спине вперед - назад.

3. "Уточка"

И. п. лёжа на животе, руки впереди. 1

-4 - качаться вверх - вниз.

4. "Жираф"

И. п. сидя на пятках, руки внизу.

1 - руки вперед, подняться на колени;

2 - руки вверх;

3 - руки вперед;

4-И. п.

5. "Волк"

И. п. сидя, ноги скрестно, руки вперед, ладони вместе.

1 - правая рука вверх, левая - вниз;

2-И. п.;

3 - 4 - наоборот.

6. "Зайчик"

И. п. основная стойка. Прыжки на 2

- х. ногах вместе в чередовании с ходьбой.

7. Упражнение на дыхание.



**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Март 15 - 30

5-6 лет

1. "Тарелочки"

И. п. стоя на коленях, руки опущены. 1 -4 согнуты перед грудью прямыми руками скользящим движением.

2. "Качели"

И.п. стоя на коленях, руки на поясе.

1 - наклон влево;

2-И. п.

3 - наклон вправо;

4-И. п.

3. "Заборчик"

И. п. лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 - поднять левую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом в ладоши;

2-И. п.

3-4 тоже правой ногой!

4. "Пружина"

И. п. стоя около кровати, руки вдоль туловища, ноги вместе. 1 полуприсед 2-И. п.

5. "Колечко"

И. п. лёжа на животе, ноги вместе руки перед грудью, согнуты в локтях.

1 - выпрямите руки, согнуть ноги, тянуть голову к ногам, прогнуться;

2-И. п.



6. "Прыжки на правой и левой ноге поочередно.И. п. ноги вместе, руки на поясе.

7. Упражнение на дыхание

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Апрель 1 -15

5-6 лет

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

С 1 - 15 апреля

Возраст 5-6 лет

Потянемся

1. "Прогнись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища

1 - потянулись, прогнули спину, руки вверх;

2 - И.п.

2. "Достань носки"

И.п. - сели, ноги прямые, руки на поясе.

1 - наклонились, достали руками кончики пальцев;

2 - И.п.

3. "Качалка"

И.п. лежа на животе, захватить ступни ног снаружи, прогнуться.

1 - выполнить перекаты вперед, назад в удобном ритме;

2 - И.п. отдых в удобной позе.

4. "Велосипед"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони вниз

1 - характерные вращательные движения ногами;

2 - отдых в удобной позе.

5. "Достать ладошки"

И.п. стоя, ноги широко врозь, руки в стороны.

1 - наклон туловища вперед достать ладошки "встретились";

2 - И.п.



6. Дыхательные упражнения

**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Апрель 15 - 30

5-6 лет

Хлопушки

1. "Хлопушки вверху"

И.п. лежа на спине, ноги врозь, руки вдоль туловища: 1 - хлопок в ладоши над головой смотреть на руки; 2 - И.п.

2. "Хлопок за ногой"

И.п. тоже

1 - поднята нога, хлопнуть в ладоши за ногой;  
2 - И.п.

3. "Хлопок за спиной"

И.п. сидя на коленях, руки вдоль туловища.

1 - встать на колени, хлопнуть в ладоши за спиной;  
2 - И.п.

4. "Хлопок перед собой"

И.п. то же

1 - наклон вперед, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши;  
2 - И.п.

5. "Прыгаем хлопая"

И.п. стоя около кровати, руки вдоль туловища.

1 - прыжки, руки вверх, хлопок в ладоши;  
2 - И.п.

6. Дыхательные упражнения





**Комплекс упражнений после дневного сна.**

Май 1 – 15

5-6 лет

Обезьянки

1. "У обезьянок большие уши"

И.п. сидя на коленях, руки у головы, большой палец в стороны, все остальные широко расставлены. 1 - повороты туловища вправо, влево ("показывают свои ушки друг другу")

2. "У обезьянок чешется спинка"

И.п. тоже. Почесывая спины с боку и через голову.

3. "Обезьянки ловкие"

И.п. сидя достать ногой до уха. То одно, то другое.

4. "Обезьянки акробаты"

И.п. лежа на спине, перекаты вправо, влево (с боку на бок) (кто может вперед назад)

5. "Обезьянки бегуны"

Бег на месте

6. Упражнения на дыхания

7. Ходьба по корригирующим дорожкам



**Комплекс упражнений после  
дневного сна.**

Май 15 - 30

5-6 лет

Наши ножки хороши



1. "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 - потянулись, руки вверх;

2 - И.п.

2. "Наши коленки хороши"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - согнуть правую, левую ногу в колене, рукой достать колено;

2 - И.п.

3. "Наши пятки хороши"

И.п. лежа на животе, руки вытянуты перед собой.

1 - достать пяточку противоположной рукой, ногу согнуть в колене "крестик";

2 - И.п.

4. "Наши носочки хороши"

И.п. о.с. стоя, руки на поясе.

1 - наклон туловища вперед, достать носки ног;

2 - И.п.

5. "Нашим ножкам весело"

Прыжки на 2 - х ногах с сигналом "стоп".

6. Дыхательные упражнения

7. Закаливающие процедуры.