**Гимнастика после дневного сна для средней группы.**

**Сентябрь - 1-15**

Петушок

1. "Петушок спит"

И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе. 1 - поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок; 2-И.п.

2. "Петушок ищет зернышки"

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

1 - наклон головы влево;

2-Ип.;

3 - наклон головы вперед;

4-И.п.

То же вправо.

3. "Петушок пьет водичку"

И.п. сидя на пятках, руки опущены.

1. - встать на колени, руки вверх;
2. - наклониться вперед вниз с вытянутыми руками;
3. - выпрямится, руки вверх;  
   4-И.п.

4. "Петушок поехал на велосипеде"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.

5. "Петушок прыгает"

И.п. носки вместе, руки на поясе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Сентябрь - 15 - 30**

1. "Покачивание головой". И.п.: стоя, руки на поясе.  
' 1 - 3 — покачивание головой в лево, вправо;

2 — 4 — И.п. Повторить 4 — 5 раз.

2. "Повороты туловища".

И.п.: - 3 — повороты туловища влево, вправо с одновременным выпрямлением рук в стороны; - 4 — И.п. Повторить 4-5 раз.

3. "Ножницы".

И.п.: лежа на спине руки за головой.

1 - 4 - приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения. Повторить 5-6 раз.

4. "Хлопок". И.п.: то же, руки вдоль туловища.

1 - приподнять правую ногу хлопок под коленом; 2-И.п.;

5. "Подтягивание вверх".

И.п. о.с. - потянуться вверх - вдох;

1. — опустить руки вниз — выдох.

6. Упражнение на дыхание

7. Закаливание.

**Октябрь - 1 -15**

1- "Наклоны 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. тоже, руки к плечам. Вып: 1 - руки вперед, ладонями кверху. 2-И. п.

1. - руки в стороны, ладони к верху,
2. - И. п.

3. "Кошка добрая, злая"

И. п. встать на четвереньки. Вып: - выгнуть, прогнуть спину.

4. "Поднимись на носочки"

И. п. стоя около кровати, стойка носки внутрь, пятки врозь, руки на пояс. Вып: 1 - 2 подняться высоко на носки, 3- 4 И. п.

1. "Прыжки на месте"
2. Упражнение на дыхание
3. Закаливающие процедуры.

**Октябрь**- **15-30**

1. И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Вынести руки в перед, хлопнуть в ладоши перед собой,  
   вернуться ви.п.
2. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки на поясе. Присесть,  
   положить руки на колени, вернуться ви.п.
3. "И.п. - ноги на ширине ступени, руки вдоль туловища.  
   Поднять руки в стороны, вернуться в И.п.
4. "И.п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на  
   двух ногах в чередовании с небольшой паузой
5. Упражнения на дыхание
6. Закаливающие процедуры.

**Ноябрь - 1-15**

1. "Делаем дружно"

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

1 - руки в стороны, ноги врозь;

2-И.п.;

1. - руки вверх, ноги вверх;
2. - И.п.

2. "Дружно повернулись"

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 наклонились"

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.

**Ноябрь - 15-30**

1. "Котята проснулись"

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

1. - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза; 2 - И.п.

2. "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. 1 — поворот головы влево;

2 - И.п. 3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной. 1 - вытянуть руки вперед; 2-И.п.

4. "Котятки спрятались"

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

1 - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,

наклонить голову, "спрятались"; 2-И.п.

5. "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Декабрь - 1-15**

1. "Потянулись"

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - руки через стороны вверх, потянулись; 2-И.п.

2. "Наклоны"

И.п. стоя на коленях, руки на голове. 1 - руки вверх, наклон туловища вперед; 2-И.п.

3. "Ракушка открывается"

И.п. сидя, колени согнуть, обхватить руками. 1 - выпрямить ноги, руки вниз; 2-И.п.

4. "Улитка ползет"

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

1. - руки в стороны, ноги врозь;
2. - И.п.

5. "Повернись на бочок"

И.п. лежа на спине, руки вверх.

1 - 4 - повороты со спины на левый, правый бок поочередно.

6. "Прыжки"

И.п. стоя, ноги вместе, руки вверху, ладони вместе. Прыжки, ноги врозь руки в стороны в чередовании с ходьбой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание

**Декабрь-15-30**

1. "Потянемся"

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

1. - руки вверх;
2. - а) ноги вверх,

б) руками коснуться носков ног;

1. - ноги опустить, руки за голову;
2. - И.п.

2. "Наклоны головы"

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

1. - наклон головы вправо;
2. - И.п.
3. - наклон влево  
   4-И.п.

3. "Повороты туловища"  
И.п. - то же.

1. - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - И.п.
2. - 4 - то же влево

4. "Ножницы"

И.п. ежа на спине, руки за головой. Приподнять ноги и выполнить скрещивающие движения.

5. "Кошка добрая и злая"

И. п. встать на четвереньки, выгнуть, прогнуть спину.

6. "Прыжки"

И.п. стоя около кровати, руки на поясе. Прыжки ноги скрестно.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Январь -1-15**

1. "Достать ушко"

И.п. сидя на кровати руки опущены.

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

2-Ил.;

3 - 4 - то же вправо.

2. "Локти вместе"

И.п. локти вместе, руки к плечам.

1 - соединить локти;

2-Ил.;

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"

Ил.сидя на кровати руки за головой.

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

2-Ил.

5. "Велосипедист"

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

6. Прыжки + упражнения на дыхания; подтягивание вверх на  
осанку.

**Январь - 15-30**

S. "Локти вперед"

И,п. - сидя, руки пяткам, локти в стороны. 1 - наклон головы вперед и локти

2. "Локти скрестно"

И.п. ноги скрестно, руки за головой.

1 - наклон вперед, правым локтем, достать левое колено;

2-И.п.

3 - 4 - наоборот

3. "Поочередное сгибание рук и ног"

И.п. лежа на спине одна нога согнута в колене, рука к плечу.

1. - поменять положение рук и ног;
2. - Другой рукой и ногой.

4. "Ногу назад"

И.п. лежа на животе, руки у подбородка.

1. - поднять назад правую ногу;
2. - и.п.;
3. - 4 - левой ногой.

5. "Потянулись вверх"

Сидя на пятках руки опущены медленно поднимитесь с пяток, руки вверх вдох, опуститься выдох.

6. "Прыжки"

Прыгать на 2 - х ногах, на 1 одной, на 2 - х, на 1 - ой.

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.

**Февраль - 1 -15**

1. "Котята проснулись"

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

закрыты.

1 - поднять руки вверх, потянуться, открыть глаза;

2-И.п.

2. "Котятки ищут мышку"

И.п. сидя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе.

1 — поворот головы влево;

2-И.п.

3 - 4 - то же в правую сторону.

3. "Лапки - царапки"

И.п. сидя, ноги вместе, руки за спиной.

1. — вытянуть руки вперед;
2. - И.п.

4. "Котятки спрятались"

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

1. - согнуть ноги в коленях, обхватить колени руками,  
   наклонить голову, "спрятались";
2. - И.п.

5. "Котятки прыгают"

И.п. ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вместе.

1. Упражнения на дыхание
2. Закаливание.

**Февраль - 15 - 28**

1- "Покачивание головой"

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

1. - наклон головы вправо;
2. - влево.

2. "Повороты туловища"

И.п. тоже. Повороты туловищем вправо, влево.

3. "Ножницы"

И.п. лежа на спине, руки за головой. 1 - приподнять ноги, развести в стороны; 2, 3, 4, 5 - "ножницы"; 6 - И.п.

4. "Хлопок"

И.п. тоже, руки вдоль туловища.

1. - приподнять правую ногу хлопок под коленом;
2. - И.п.;
3. — то же левой ногой.

5. "Кошка добрая и злая"

И.п. стоя на четвереньках, на кровати.

1. — прогнуться;
2. - вытянуть спину.

6. "Подтягивание вверх"

подскоки + упражнения на дыхания.

7. Закаливающие процедуры

**Март - 1 -15**

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.
3. Дыхательные упражнения
4. Закаливающие процедуры.

**Март - 15 - 30**

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.

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Апрель - 1 -15**

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".

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Апрель - 15 - 30**

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)

1. "Обезьянки бегуны"  
   Бег на месте
2. Упражнения на дыхания
3. Закаливающие процедуры.

**Май - 1 -15**

Собачки

1https://arhivurokov.ru/multiurok/c/b/4/cb4209ae798273c44fbb89eedc642c7a116d3193/komplieks-ghimnastiki-poslie-probuzhdieniia-dlia-sriedniei-ghruppy_6.png. "Собачка просыпается"

И.п. лежа подтягивающие движения.

2. "Собачка умывается"

И.п. упор ног и рук на кровати на четвереньках.

1 - вращения головой в правую сторону от ладошки к плечу, и

то же в левую (имитация облизывания)

3. "Собачка радуется"  
И.п. то же.

1 - прогнуть спину, ногу поднять к верху, голову задрать

вверх, высунуть язык;

2-И.п.

3 - то же другой ногой.

4. "Собачка служит"

1. \_ из И.п. положения принять положения стойки на коленях,  
   руки перед грудью;
2. - И.п.

5. "Собачка прыгает"

Прыжки на 2х ногах, руки перед грудью.

1. Дыхательные упражнения
2. Закаливающие процедуры.

**Май - 15 - 30**

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.

1. - наклон туловища влево, правая рука вверх; 2 - И.п.

6. "Поднимись на носочки"  
И.п. о.с. руки на поясе.

1 - 2 - подняться высоко на носки; 3 - 4 - вернуться ви.п.

7. "Прыжки"

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

1. Упражнение на дыхание
2. Закаливание.