

## **Комплекс 1. В кроватках.**

### **1. «Потягушечки»**

*Потягунушки, потягунушки!  
Поперек толстунушки  
А в ножки ходунушки  
А в ручкихватунушки  
А в роток говорок  
А в головку разумок»*

### **2. «Кулачки – ладошки»**

(упражнение на сжимание и разжимание пальчиков рук)

*В прятки пальчики играли  
И головки убирали  
Так, так и вот так  
И головки убирали.*

### **Возле кроваток**

*Ножками потопали  
Ручками похлопали  
Качаем головой*

### **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(резиновые коврики)

### **П/и «Догоним Зайку»**



## **Комплекс 2. В кроватках.**

### **1. «Потягушечки»**

*Потягунуши, потягунуши!*

*Поперек толстунушки*

*А в ножки ходунушки*

*А в ручки хватунушки*

*А в роток говорок*

*А в головку разумок»*

### **2. «Мы себя любим»**

*– руки в стороны;*

*– руки скрестно на груди.*



### **3. *Нарядили ножки В новые сапожки.***

(поднимание ног, поглаживание голено-стопной части).

### **Возле кроваток**

*Маленькие ножки*

*Шагают по дорожке.*

*Топ – топ, топ – топ.*

### **Ходьба по дорожке «Здоровьи»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

### **П/и «Бегите ко мне»**

## **Комплекс 3. В кроватках.**

### **1. «Потягивание»**

*Наша кошечка проснулась  
Потянулась, оглянулась  
С боку на бок повернулась –  
Теме ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

### **2. Есть у кошки лапки**

*лапки, цап – царapки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

### **3. Сили нашей кошке**

*Красные сапожки.*

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

### **Возле кроваток**

*Вы шагайте – топайте  
По лужицам и шлепайте  
В грязь не заходите  
Сапожки не мочите.*

### **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



## **Комплекс 4. «Жуки»**

### **В кроватках**

#### **1. «Потягивание»**

*По дороге жук, жук  
По дороге черный  
Посмотрите на него –  
Вот какой проворный.*

#### **2. Лежа на спине, круговые движения ногами. Звуковое сопровождение («ж, ж, ж»)**

*Он на спинку упал,  
Лапками задрыгал,  
Крыльшками замахал,  
Весело запрыгал.*

#### **3. «Качалочка»**

( лежа на спине, подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться с бока на

#### **Ходьба по дорожке «Здоровья»**

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)



## **Комплекс 5. «Зайки».**

### **В кроватках**

#### **«Потягушки»**

*Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)*

*Кто так сладко потянулся? (потянуться, подняв руки вверх)*

*Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,*

*другой, подняв руки вверх)*

*От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, подняв*

*руки вверх)*

*Уж мы тянемся – потянемся, (потянуться вверх одной рукой, другой)*

*Маленькими не останемся, (движение пальчиком из стороны в сторон.)*

*Вот уже растём, растём ... (из положения приседа постепенно вставать, поднимая ручки вверх)*

### **Возле кроваток**

*Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают головой)*

*И ушами шевелит.*

*Вот так, вот так!*

*Зайке холодно сидеть.*

*Надо лапоньки погреть.*

*Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп! (хлопают)*

*Зайке холодно стоять.*

*Надо зайке поскакать,*

*Скок-скок, скок-скок! (прыжки на двух ногах)*

*Кто-то зайку испугал,*

*Зайка прыг ... и ускакал. (дети убегают по ребристой дорожке из спальни)*

### **Ходьба по кочкам (из любого материала)**

### **IV. П/и «Зайчишка – трусишка»**



## **Комплекс 7. «Петушки».**

**В кроватках**

**«Побудка»**

*Кто спит в постели сладко?*

*Давно пора вставать.*

*Пойдёте на зарядку,*

*Пойдём со мной гулять.*

«Погреем крыльшки на солнышке» - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднимаем руки вверх со словами «погреем», опустить.

«Спрячь ножки» - лёжа на спине ноги поднять 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.*

**Возле кроваток**

**1. Ходьба**

*Вот шагает Петушок,*

*Золотистый гребешок.*

*Он цыплятку догоняет*

*И в курятник загоняет.*

**2. Прыжки**

Подскоки на двух ногах на месте и с продвижением вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» ( 20 секунд).



**Ходьба по дорожке «Здоровья» «Петушок гуляет» (коврик «ёжик», массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)**

**Пи «Найди свой домик»**

## **Комплекс 8. «Лягушки».**

## В кроватках

## **«Поглядання»**

Упражнение на расслабление мышц лица «Лягушка» (показать движение губ, соответствующие артикуляции звука «и»)

## *Мы весёлые лягушки*

*Тянем губы прямо к чикам!*

## Возле кроваток

*Мы лягушки – попрыгушки, (подняться на носки, потянуться, сделать полу-*

*Неразлучные подружки,*      присед)

## **Животы зелёные,** (повороты в стороны)

## *С детства закалённые.*

*Мы не хнычим, мы не плачем, (наклоны)*

*Целый день по лужам скакем, (прыжки)*

## *Спортом занимаемся!*

**Ходьба по дорожке «Здоровья» (коврик с пуговицами, массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)**

## П/и «Журавли и лягушки»



## **Комплекс 10.**

### **1. «Потягивание»**

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пятками двух ног вперед;

и.п. – выдох (4-6 раз)

### **2. «Поймай комарика»**

и.п. – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой  
вернуться в и.п.

(4-6 раз)

### **«Велосипед»**

и.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,  
А за ними кот, задом наперед.*

### **«Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,  
Громко хлопаем в ладошки.  
Наши ножки: топ, топ.  
Наши ручки: хлоп, хлоп!  
Вниз ладошки опускаем,  
Отдыхаем, отдыхаем.*



## **Комплекс 11.**

### **Разминка в постели, самомассаж.**

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

### **«Веселые ножки»**

*Выше ножки! Топ, топ!*

*Веселее! Гоп, гоп!*

*Колокольчик, дон, дон!*

*Громче, громче, звон, звон!*

*Гоп, лошадка, гоп, гоп!*

*Тпру – ру – у, лошадка:*

*Стоп, стоп!*



## **Комплекс 12.**

### **I. 1. «Колобок»**

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево – вправо)

### **2. И.п. – лёжа на спине, поднимание ног.**

Вдох – поднять правую ногу, выдох – опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4 – 6 раз)

### **3. «Кошечка»**

И.п. – на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

### **II. «Обезьянки»**

*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 положили,  
А теперь на четвереньках  
Погуляем хорошенко  
А потом мы отдохнем,  
Дружно все играть пойдём.*



