

### ***Бодрящая гимнастика №1. Сентябрь.***

1. Пробуждение после сна под музыку.

2. Упражнения, лежа в постели:

Курочка красавица у меня жила *(повороты головы влево, вправо)*.

Ах, какая умница у меня была *(руки вверх, потянуться)*,

Шила мне кафтаны *(поглаживание живота, туловища)*,

Шила сапоги *(поднимание правой, левой ноги)*,

Сладкие, румяные пекла мне пироги *(руками «печем» пироги)*.

А когда управиться, сядет у ворот *(сесть на кровати, потом встать с кровати)*,

Сказочку расскажет, песенку споет *(подскоки на месте под музыку, чередуя с ходьбой)*.

3. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры.

### ***Бодрящая гимнастика №2. Октябрь.***

1. Пробуждение после сна под музыку.

2. Упражнения, лежа в постели:

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись *(потягивания)*

Приподняли мы головку, *(приподняли голову, повороты)*

Кулачки сжимаем ловко. *(сжатие-разжатие кистей)*

Ножки начали плясать, *(лежа стучим ногами)*

Не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки,

Приподнимемся немножко. *(«мостик»)*

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и улыбайся, на носочки поднимайся.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Быстро ножки разминай, *(ходьба на носках, пятках, внешней стороне стопы)*

Все задания выполняй.

Вот теперь совсем проснулись,

И к делам своим вернулись.

3. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры

### ***Бодрящая гимнастика №3. Ноябрь.***

1. Пробуждение после сна под музыку.

2. Упражнения, лежа в постели:

Одеяло убежало *(откидываем одеяло)*

Убежала простыня *(гладим ладонями простыню)*

И подушка, как лягушка ускакала от меня *(поднять подушку и отпустить, 2 раза)*

Я за свечку, свечка в печку *(руки перед собой и сжимаем кулачки)*

Я за книжку, та бежать и вприпрыжку под кровать

*(встаем и подпрыгиваем на месте).*

1. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры

### ***Бодрящая гимнастика №4. Декабрь.***

1. Пробуждение после сна под музыку.
2. Упражнения, лежа в постели:
  - Добрый день, глазки, *(поглаживание век и глаз)*
  - Вы проснулись, *(смотрим в бинокль)*
  - Добрый день, ушки, *(поглаживание ушей)*
  - Вы проснулись, *(приложение ладоней к ушам)*
  - Добрый день, ножки, *(поглаживание ног, встать у кровати)*
  - Вы проснулись *(притопывание)*
  - Добрый день, дети, *(руки раскрыть на встречу)*
  - Мы проснулись. *(широко улыбнуться)*
  - Мы проснулись, улыбнулись,
  - Новый день настал опять,
  - Будем вместе мы играть.
  - (Встать с кровати. Упражнение – хлопки руками попарно)*
2. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры.

### ***Бодрящая гимнастика №5. Январь.***

1. Пробуждение после сна под музыку.
2. Упражнения, лежа в постели:
  - Снег идет, снег идет *(руки вверх)*
  - Снег по свету бродит *(руки на голову)*
  - И откуда он идет, и куда уходит *(поворот головы влево, вправо)*
  - Снегопад, снегопад, снежное паденье *(руки в стороны, руки опустить)*
  - Снег идет наугад, словно сновиденье *(руками закрыть, открыть глаза)*
  - Сны земли, сны небес видим мы во сне *(голова вниз, вверх, закрыть глаза)*
  - Белый сад, белый лес снится ночью мне.
  - (открыть глаза, круговые движения руками).*
  - Ну, а утром я встаю, чтоб на улицу бежать,
  - (встать с кровати, бег на месте)*
  - Санки, лыжи и коньки не забуду взять.
  - (хлопать в ладоши)*
3. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры.

### ***Бодрящая гимнастика №6. Февраль.***

1. Пробуждение после сна под музыку.
2. Упражнения, лежа в постели:
  - Кот решил котят учить, как же нужно лапки мыть,
  - Мы недалеко сидели, все движенья подглядели.
  - (далее выполняем движения по тексту)*
  - Лапку правую потрем, А потом ее встряхнем.
  - Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.
  - Ушко левое свое Левой лапкой достаем,
  - Правое не забываем, Лапкой правой умываем.
  - Проведем по шерстке лапкой,
  - Будет лобик чистый, гладкий.
  - Дальше глазки закрываем,
  - Каждый гладим, умываем. Чистим носик осторожно.
  - Грудку нам разгладить можно.



3. Ходьба по коррекционной дорожке, гигиенические процедуры.