

Муниципальное автономное дошкольное образовательное
учреждение «Детский сад «Ромашка»



*Гимнастика после сна с детьми раннего возраста
(1-3 года)*

Группа «Непоседы»

Воспитатели:

Глушкова Елена Александровна

Логинова Татьяна Андреевна



Город Советский, 2021 год

Комплекс № 1

1. «Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу».

Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).

2. «Уходи с дороги, кот!
Наша Танечка идет.
Топ-топ, топ-топ».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Идет бычок качается,
Вздыхает на ходу:
Ох, доска кончается,
Сейчас я упаду!»

Самостоятельные упражнения на полосе препятствий.

4. «Буль-буль-буль – журчит водица,
Все ребята любят мыться».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 2

1. «Кто, кто по утру раненько встает!
Кто, кто по утру песенки поет?
Машенька рано у нас встает,
Машенька песни у нас поет».

Потянулись, руки вверх, ножки выпрямили.

2. «Шел охотник по лесу
Топ-топ-топ».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Выстрелил он в уточку
Хлоп-хлоп-хлоп».

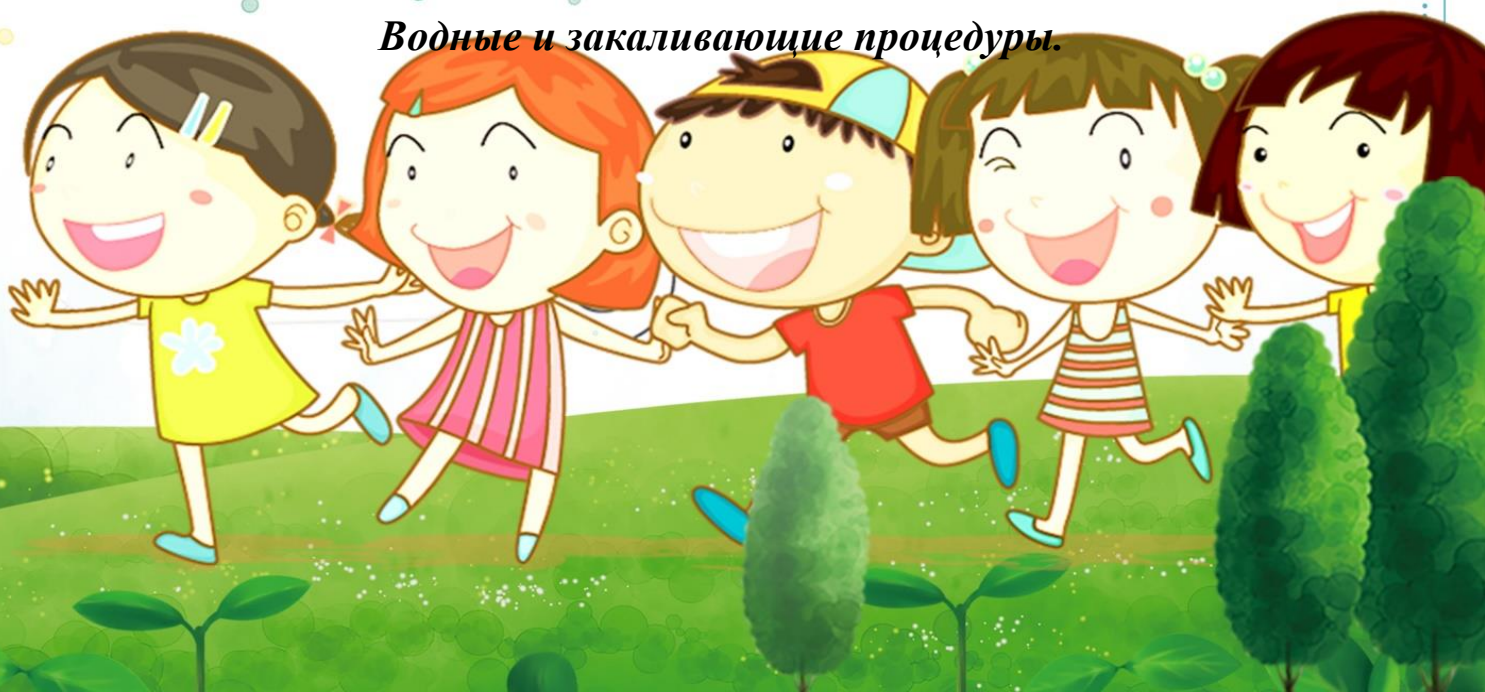
Хлопаем в ладоши.

4. «Утка улетела,
И в кусты присела».

Дети приседают.

5. «Водичка, водичка,
Умой мое личико,
Чтобы глазоньки блестели,
Чтобы щечки краснели,
Чтоб смеялся роток,
И кусался зубок».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 3

1. «Утром я встаю,
Песенку пою,
Песенку простую,
Вот такую:
Ля-ля-ля-ля-ля
Вот и песня вся».

Повернули голову вправо, влево.

2. «Мы топаем ногами».

Ходьба по ребристой дорожке и коврикам.

3. «Мы хлопаем руками».

Дети хлопают в ладошки.

4. «Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем».

Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

5. «Аи, лады, лады, лады,
Не боимся мы воды,
Часто умываемся,
Детям улыбаемся».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 4

1. «Тяги, тяги, потягушеньки,
На Катю порастушеньки!
Расти, доченька, здоровая!
Как яблонька садовая!
На кота потягушки
На дитя порастушки».

Потянулись, перевернулись со спинки на животик, и наоборот, с животика на спинку.

2. «Скачут побегайчики –
Солнечные зайчики».

Прыжки на двух ногах у кровати.

3. «Мы зовем их – не идут».

Покачивание головой в разные стороны.

4. «Были тут – и нет их тут».

Закрыли глазки ручками.

5. «Прыг, прыг по углам –
Были там – и нет их там!
Где же зайчики? Ушли.
Мы нигде их не нашли».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

6. «Руки надо чисто мыть,
Рукава нельзя мочить!»

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 5

1. «Наши уточки с утра
Кря-кря! Кря-кря-кря!».

Повернулись с правого бока на левый и, наоборот (в кровати).

2. «Наши гуси у пруда
Га-га-га! Га-га-га!».

Топание ножками у кровати.

3. «А индюк среди двора
Бал-бал-бал! Балды-балдя!».

Подскоки на месте.

4. «Большие ноги шли по дороге».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

5. «Рано утром на рассвете
Умываются мышата,
И котята, И утята,
И жучки, и паучки».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 6

1. «Здравствуй, Васенька – козел,
Если в гости к нам пришел».

Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем, затем левую.

2. «Баба шла, шла, шла,
Пирожок нашла.
Села, поела
И опять пошла».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

3. «Самолет построим сами,
Понесемся над лесами».

Круговые движения рук вперед, назад.

4. «Понесемся над лесами,
А потом вернемся к маме».

Присели, похлопали в ладоши.

5. «Да здравствует мыло душистое,
И полотенце пушистое».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 7

1. «Я на солнышке лежу,
Я на солнышко гляжу».

Лежа в кровати, потянулись, ручки вверх, ножки выпрямили.

2. «Мы топаем ногами».

Дети топают ногами.

3. «Мы хлопаем в ладоши».

Дети хлопают в ладоши.

4. «Киваем головой».

Наклон головой вперед.

5. «Мы руки поднимаем,
Мы руки опускаем».

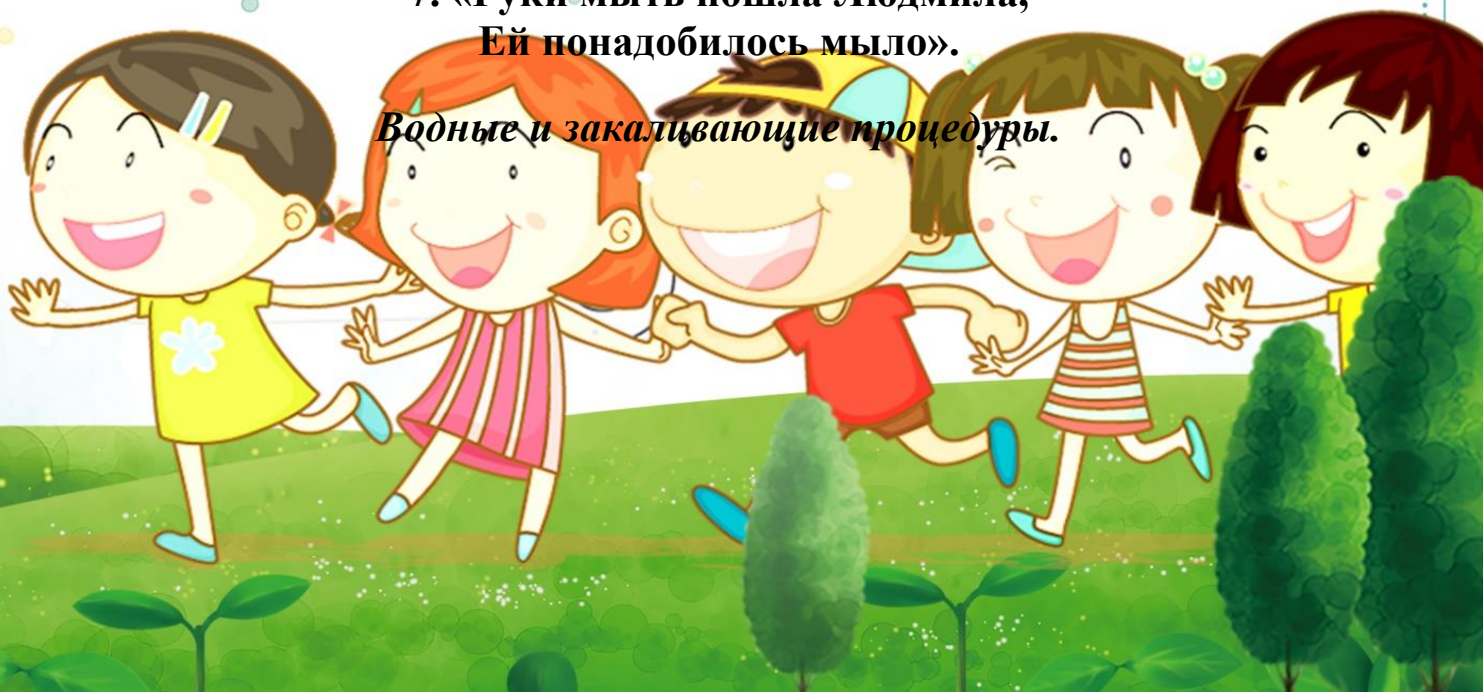
Поднимаем руки вверх и опускаем вниз.

6. «Катя, Катя маленькая,
Катенька удаленькая,
Пройди по дороженьке,
Топни, Катя, ноженькой»

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

7. «Руки мыть пошла Людмила,
Ей понадобилось мыло».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 8

1. «Потягушеньки, потягушеньки!
Поперек толстунушки!
А в ножки ходунушки,
А в ручки хватунушки,
А в роток говорок, а в голову разумок».

Погладили животик, ножки, ручки (лежа на кровати).

2. «Как у нашего кота
Шубка очень хороша.
Как у котика усы
Удивительной красы».

Повороты туловища вправо, влево.

3. «Глаза смелые, зубки белые».

Подскоки на месте.

4. «Шли лягушки по опушке, шли да шли, шли да шли».

Ходьба по ребристой доске и коврикам.

5. «Кран откройся, нос умойся.
Мойтесь ручки, мойтесь глазки, мойтесь щечки».

Водные и закаливающие процедуры.



Комплекс № 9

1. «Кто, кто по утру раненько встает!
Кто, кто по утру песенки поет?
Машенька рано у нас встает,
Машенька песни у нас поет».

Лежа в кровати, поднимаем правую ножку и опускаем, затем левую.

2. «Котик серенький присел».

Приседание.

3. «Киска, киска, брысь!
На дорожку не садись!»

Подскоки детей.

4. «Наша деточка пойдет,
Через киску упадет».

Ходьба по ребристой доске и массажным коврикам.

5. «Льется чистая водичка,
Чисто, чисто
Будем мыться».

Водные и закаливающие процедуры.

