

Комплекс 1. В кроватках.

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!

Поперек толстунушки

А в ножки ходунушки

А в ручки хватунушки

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)

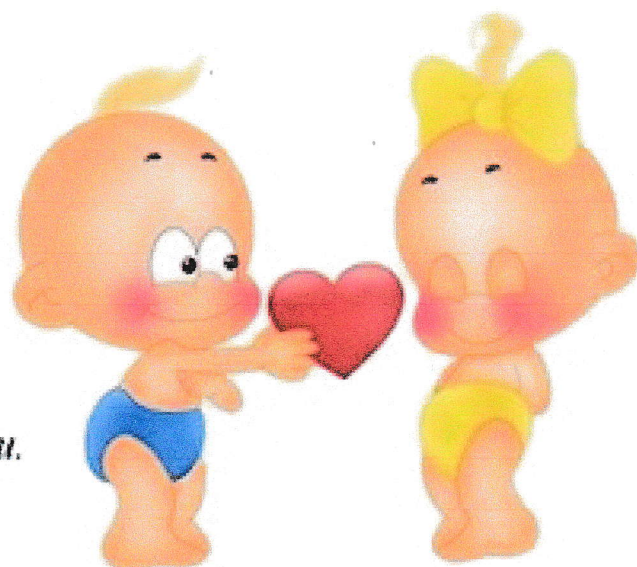
П/и «Догоним Зайку»



Комплекс 2. В кроватках.

1. «Потягушечки»

Потягунушки, потягунушки!
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 «Здоровья»

(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 –
Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.*

2. *Есть у кошки лапки лапки, цап – царапки.*

(сгибание – разгибание кистей рук)

3. *Сшили нашей кошке Красные сапожки.*

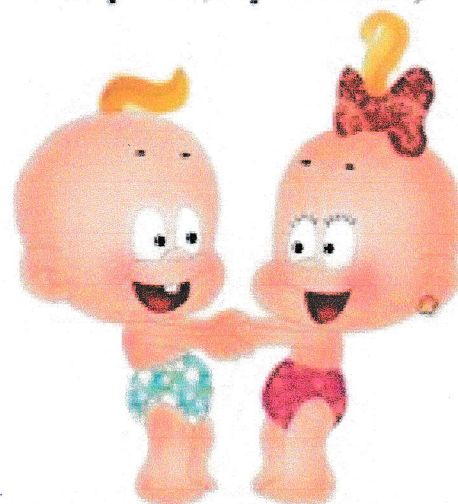
(поочередное поднятие ног, поглаживание руками)

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 задрывал,
Крыльниками 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 стор.)

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 лапочки согреть.

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.

Пойдѐте на зарядку,

Пойдѐм со мной гулять.

«Погреем крылышки 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 встаѐт голосисто поѐт

Деткам спать не даѐт.

Возле кроваток

1. Ходьба

Вот шагает Петушок,

Золотистый гребешок.

Он цыпляток догоняет

И в курятник загоняет.

2. Прыжки

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

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

П/и «Найди свой домик»

