

Примаченко Кристина Юрьевна
Воспитатель
ГКДОУ «Детский Сад № 6 «Журавушка»
Ясиноватского М.О., ДНР

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАННЕГО ВОЗРАСТА

Сентябрь

1 – 2 неделя

Где же наши руки?

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу остановиться, повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Покажите руки”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки перед собой, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте руки”.

И. п.: То же. Отвести руки назад, вернуться в исходное положение. Через несколько дней можно усложнить упражнение: присесть, положить руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

3 – 4 неделя

Большие и маленькие

Ходьба стайкой за воспитателем. По сигналу повернуться к воспитателю.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Какие мы стали большие”.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Какие мы были маленькие”.

И.п.: то же. Присесть, руки положить на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Октябрь

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой и закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями” и.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Птички клюют зерна”. И.п.: то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Пузырь

Ходьба стайкой, постепенно перейти к бегу стайкой, закончить ходьбой стайкой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Надуем пузырь”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Развести руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Пузырь лопнул”.

И. п. То же. Присесть, погладить колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба стайкой.

Ноябрь

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба стайкой, перейти на бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Большой барабан”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем на барабане”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

Ускоренная ходьба за воспитателем. Закончить спокойной ходьбой.

3 – 4 неделя

Деревья

Ходьба стайкой, непродолжительный бег стайкой, закончить ходьбой.

Общеразвивающие упражнения

1. “Шелестят листочки”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки вверх, помахать ими, произнести звук “Ш-Ш-Ш”, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Деревья качаются”.

И. п.: то же. Слегка наклониться влево, потом вправо, сказать: “Ш-Ш-Ш”, выпрямиться. Повторить 6 раз.

3. “Кусты”. *И. п.:* то же. Присесть, руки положить на колени, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой

Декабрь

1 – 2 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”.

И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Спрячьте голову”.

И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Приседание”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

3 – 4 неделя

Покажите руки.

Ходьба, непродолжительный бег стайкой. Перестроиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Покажите руки”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной. Руки поднять перед собой, ладони кверху, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

2. “Руки на колени”.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться вперед, руки положить на колени, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Спрячьте руки”. *И. п.:* то же. Присесть, руки на колени, встать, опустить руки. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Январь

1 – 2 неделя

Пузырь.

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Надуем пузырь”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднести руки ко рту, сказать “ф-ф-ф”, опустить их и спрятать назад. Повторить 4 раза.

2. “Проверить пузырь”.

И. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать “Тук-Тук”, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Пузырь лопнул”.

И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, сказать “хлоп”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”.

И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза...

2. “Спрячьте голову”.

И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Приседание”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Февраль

1 – 2 неделя

Часы

Ходьба и бег друг за другом. Построиться в полукруг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Часы идут”.

и. п.: ноги слегка, расставлены, руки внизу.

Раскачивание рук вперед-назад (рис. 15). Повторить 4 раза.

2. “Проверим часы”.

и. п.: то же. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Часы звенят”.

И. п.: то же. Присесть, постучать по коленям, сказать “динь-динь”, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построиться в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Потряси погремушку”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. “Погреми” - поднять погремушку вверх, потрясти ее, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить погремушку в другую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи погремушкой”.

И. п.: то же. Нагнуться, постучать погремушкой по коленям, сказать “динь-динь”, выпрямиться. Повторить 3 раза. То же выполнить левой рукой, предварительно переложив погремушку.

3. “Положи погремушку”.

И. п.: то же. Присесть, положить погремушку на пол, выпрямиться, присесть, взять погремушку, выпрямиться. Повторить 2 раза. Переложить погремушку и выполнить то же упражнение.

Бег и ходьба друг за другом.

Март

1 – 2 неделя

Птички

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения.

1. “Птички машут крыльями”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Повторить 4 раза.

2. “Птички пьют воду”.

И. п.: тоже. Наклониться вперед, руки отвести назад, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Птички клюют зерна”.

И. п. то же. Присесть, постучать пальцами по коленям, встать. Повторить 5 раз.

Бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

С флажком.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с флажком

1. “Покажите флажок”.

И. п.: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке. Поднять флажок, помахать им, посмотреть, опустить вниз. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

2. “Постучи флажком”.

И. п.: то же. Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену; выпрямиться. Повторить 3 раза. Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

3. “Положи флажок”.

И. п.: то же. Присесть, положить флажок, выпрямиться, присесть, взять флажок, встать. Повторить 2 раза.

Бег друг за другом. Спокойная ходьба друг за другом.

Апрель

1 – 2 неделя

Барабан.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Большой барабан”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Поднять прямые руки в стороны, опустить. Повторить 4 раза.

2. “Поиграем - на барабанах”.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу за спиной. Нагнуться, постучать по коленям, сказать “бум-бум”, выпрямиться.

3. “Постучи ногами”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. По стучать ногами по полу, сказать “тук-тук”. Повторить 4 раза.

Непродолжительный бег и ходьба друг за другом.

3 – 4 неделя

Прятки

Ходьба стайкой, непродолжительный бег, ходьба стайкой.

Общеразвивающие упражнения на стульях

1. “Покажите руки”.

И. п.: сидя на стульях, ноги слегка расставлены, руки на коленях. Вытянуть руки вперед, показать ладони, опустить. Повторить 4 раза..

2. “Спрячьте голову”.

И. п.: то же. Наклониться вперед, опустить голову, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Приседание”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на спинке стула. Присесть, спрятаться за стул, встать. Повторить 4 раза.

Ходьба на носках. Ходьба стайкой.

Май

1 – 2 неделя

Поезд

Ходьба и непродолжительный бег друг за другом. Ходьба на носках.

Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения

1. “Поезд”.

И. п.: ноги слегка расставлены; руки согнуты в локтях (у пояса), пальцы сжаты в кулаки. Выпрямить руки вперед, согнуть, произнести “чу-чу” (рис. 19). Повторить 4 раза.

2. “Починим колеса”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Наклониться вперед, постучать по коленям, выпрямиться. Повторить 4 раза.

3. “Проверим колеса”.

И. п.: то же. Присесть, положить руки на колени, встать. Повторить 4 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом - “поезд быстро едет”. Ходьба.

3 – 4 неделя

С погремушкой.

Ходьба и бег друг за другом. Ходьба на носках. Построение в круг.

Общеразвивающие упражнения с погремушкой.

1. “Посмотрим на погремушку”.

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу, погремушка в правой руке. Поднять погремушку вверх, потрясти, посмотреть на нее, опустить, повторить 4 раза. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

2. “Постучи погремушкой”.

И. п.: ноги на ширине плеч, погремушка внизу в правой руке. Наклониться, постучать погремушкой по коленям, сказать “тук-тук”, выпрямиться. Переложить погремушку в левую руку и выполнить те же движения.

3. «Положи погремушку».

И. п.: ноги слегка расставлены, погремушка внизу в правой руке. Присесть, положить погремушку, выпрямиться, присесть, взять по погремушку, встать. Повторить 3 раза.

Перестроение из круга. Бег друг за другом. Спокойная ходьба.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ СНА

СЕНТЯБРЬ

I комплекс (1,2 неделя)

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.

2.Возле кроваток

1. Ходьба

Ножками потопали

Ручками похлопали

Качаем головой

3.Ходьба по дорожке «Здоровья» (резиновые коврики)

II комплекс (3,4 неделя)

1.В кроватках

1.«Мы себя любим»

1. – руки в стороны;

2. – руки скрестить на груди.

2.Нарядили ножки

В новые сапожки. (*поднимание ног, поглаживание голеностопной части*).

2. Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ – топ, топ – топ.

3. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

ОКТЯБРЬ

I комплекс (1,2 неделя)

1.В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась

С боку на бок повернулась –

Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.

Есть у кошки лапки

лапки, цап – царпки. (сгибание – разгибание кистей рук)

Сшили нашей кошке

Красные сапожки. (поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

2. Возле кроваток

Вы шагайте – топайте

По лужицам и шлепайте

В грязь не заходите

Сапожки не мочите.

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

II комплекс (3,4 неделя)

1. В кроватках

«Жуки»

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,

Крылышками замахал,

Весело запрыгал.

3. «Качалочка»

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

2. Возле кроваток

Встало солнышко опять,

Захотелось полетать. (*взмахи руками*)

Над цветочком покружились,

На него мы приземлились. (*повороты*)

Крылышками постучим,

Друг на друга поглядим. (*присесть, хлопнуть ладоши перед собой*)

3. Ходьба по дорожке «Здоровья» (коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

НОЯБРЬ

I комплекс (1,2 неделя)

1. В кроватках «Зайки»

1. «Потягушки»

Это кто уже проснулся? (тереть глазки кулачками)

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

Потягушки-потягушки-потягушечки. (потянуться вверх одной рукой,рукой. подняв руки вверх)

От носочков до макушки (присесть показывая носочки, встать, поднять 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)

2. Возле кроваток

Зайка беленький сидит (присаживаются на корточки и покачивают головой)

И ушами шевелит. Вот так, вот так!

Зайке холодно сидеть, Надо лапоники 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.

3. Ходьба по кочкам (из любого материала)

II комплекс (3,4 неделя) «Мишки»

В кроватках

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа) Он стучит в твоё окно.

2. Возле кроваток

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег на месте)

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

3. Ходьба по дорожке «Здоровья» (массажные коврики, ребристая доска, дорожка со следами с крупой)

4. П/и «Мишка»

Мишка, мишка.

Что ты долго спишь?

Мишка, мишка.

Что ты так храпишь?

Мишка: Кто здесь песни распевал?

Кто мне спать не давал?

Догоню, догоню... (на стульчики)

ДЕКАБРЬ

I комплекс (1,2 неделя) «Путешествие снежинки» часть первая

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

II комплекс (3,4 неделя)

«Путешествие снежинки» часть вторая

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.

2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

4. «Снежинки-самолетики» - и. п.: сидя на коленях, руки опущены. Приподняться на коленях, руки в стороны.

5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».

6. «Снегопад» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.

Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

ЯНВАРЬ

I комплекс (1,2 неделя) «Снег идет»

Пробуждение под музыку.

Гимнастика в кровати:

Снег идет, снег идет (руки вверх)

Снег по свету бродит (руки на голову)

И откуда он идет, и от 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 засыпая (глаза вниз, вверх, закрыть)

Белый сад, белый лес снегом усыпая (круговые движения руками).

2. Ходьба по дорожкам здоровья

II комплекс (3,4 неделя) «Коза и козлята»

Упражнение в кровати:

Козлятушки - ребятушки, отопритесь – отомкнитесь

(Выглядывают из-под одеяла).

Я коза рогатая, я коза бодатая

(Повороты головы влево, вправо)

Я была на лугу, ела шелковую траву

(Поглаживание живота).

С неба солнышко светило мою шубку подпалило

(Руки за голову и поднимание ног по очереди).

Бежит молочко по вымечку, с вымечка на копытечко, с копыт на зеленую травку

(Руки вверх, руки на пояс, руки опустить).

Ходьба по дорожкам здоровья

ФЕВРАЛЬ

I комплекс (1,2 неделя) «Мы себя любим»

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. «Мы себя любим»

– руки в стороны;

– руки скрестно на груди.

3. Нарядили ножк, В новые сапожки.

(поднимание ног, поглаживание голеностопной части).

2. Возле кроваток

Маленькие ножки

Шагают по дорожке.

Топ – топ, топ – топ.

3. Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

II комплекс (3,4 неделя) «Мишки»

1. В кроватках

«Потягивание»

Потягушки, потянулись! (Поднимание рук вверх в положении лёжа)

Поскорей, скорей проснулись!

День настал давным-давно, (Поднимание ноги вверх в положен. лёжа) Он стучит в твоё окно.

2. Возле кроваток

Мишка косолапый по лесу идёт... (Ходьба и бег на месте)

Мишка рассердился и ногою топ... (Прыжки на двух ногах)

3. Ходьба по дорожке «Здоровья» (массажные коврики, ребристая доска)

МАРТ

I комплекс (1,2 неделя) «Кошечки»

1.В кроватках

1. «Потягивание»

Наша кошечка проснулась

Потянулась, оглянулась

С боку на бок повернулась –

Тете ... (имя воспитателя) улыбнулась.

Есть у кошки лапки

лапки, цап – царапки.

(сгибание – разгибание кистей рук)

Сшили нашей кошке

Красные сапожки.

(поочередное поднимание ног, поглаживание руками)

2.Возле кроваток

Вы шагайте – топайте

По лужицам и шлепайте

В грязь не заходите

Сапожки не мочите.

3.Ходьба по дорожке «Здоровья»

(коррекционная дорожка: резиновые коврики, пуговицы)

II комплекс (3,4 неделя) «Петушки»

1. В кроватках

1. «Побудка»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Пойдёте на зарядку,

Пойдём 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.

2. 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 вперёд. Руки держать свободно «Весёлые Петушки» (20 секунд).

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

АПРЕЛЬ

I комплекс (1,2 неделя)

«Мы проснулись».

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)

2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)

3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок.

4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п.

Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

II комплекс (3,4 неделя) «Бабочка».

Спал цветок И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена. **И вдруг проснулся** И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать. **Больше спать** И. п.: стоя. Повороты головы **не захотел** вправо-влево, показать пальчиком «не захотел». **Потянулся, улыбнулся,** Дети выполняют **взвился вверх и полетел** движения по тексту. (2-3 раза)

МАЙ

I комплекс (1,2 неделя) «Пробуждение солнышка» часть первая

1. **«Солнышко просыпается»** - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. **«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. **«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед.

4. **«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги.

6. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

Обычная ходьба босиком.

II комплекс (3,4 неделя) «Пробуждение солнышка» вторая часть.

1. **«Вот как солнышко встает»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. **«Выше, выше, выше»** - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.

3. **«К ночи солнышко зайдет»** - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.

4. **«Ниже, ниже, ниже»** - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз- вверх-вниз.

5. **«Хорошо, хорошо»** - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.

6. **«Солнышко смеется»** - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.

7. **«А под солнышком таким веселей живется»**- и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону.

(Поглаживание живота). С неба солнышко светило мою шубку подпалило (Руки за голову и поднимание ног по очереди). Бежит молочко по вымечку, с вымечка на копытчко, с копыт на зелену травку (Руки вверх, руки на пояс, руки опустить)