**Гимнастика после сна для детей**

**Для детей  2 младшей группы**

**сентябрь**

**комплекс 1**

**1. «Потягивание»**

И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками 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)

3.«Велосипед»

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**2. «Музыканты»**

*Мы играем на гармошке,*

*Громко хлопаем в ладошки.*

*Наши ножки: топ, топ.*

*Наши ручки: хлоп, хлоп!*

*Вниз ладошки опускаем,*

*Отдыхаем, отдыхаем.*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**1. Разминка в постели, самомассаж**

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

1. Поворот головы вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.
3. Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

**2. «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!*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**1. «Веселая зарядка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.  
*(Легкий массаж лица.)*  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*  
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

**2.**1. **«Потянулись»** -И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"

2. **«Паучок»**- И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.

3. **«Колобок»**И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.

4. **«Рыбка»**И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**1.«Мы проснулись»**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы

.Немножко поrfnftvcz на велосипеде.

**2.** 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. (4-6 раз)

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

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Октябрь Комплекс 1**

**1. «В гостях у солнышка»**

*(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)*

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

**Воспитатель:** Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их.  Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

*(Дети встают на коврик рядом с с кроваткой)*

**2.**

**1.«Улыбнись солнышку».**И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

*Указание:*быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

**2.«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

*Указание:*при повороте руками не помогать.

**3.«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

*Указание:*ноги в коленях не сгибать.

**4. «Отдыхаем на солнышке».**И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

*(проводятся закаливающие процедуры)*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**1. «Просыпающиеся котята»**

(с *элементами самомассажа)*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. Витлина, ел. Н. Найденовой.

**Воспитатель.** Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры*. (Киска)*

**Воспитатель.**   Правильно,   киска.  Давайте  поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.                      *Выполняют 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.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

*(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка».Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки», Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, выполняют закаливающие процедуры.)*

1.**Капля первая упала - кап!**

2. **Мы на небо посмотрели,**

**Капельки«кап-кап» запели,**

**Намочились лица –**и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

 5. **Плечами дружно поведем**

**И все капельки стряхнем** – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Дождик»**

Что такое, что мы слышим? Это дождь стучит по крыше.  
А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрей  
*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*  
Вверх поднимем наши ручки и дотянемся до тучки  
*(поднимают руки вверх, потягиваются)*  
Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей*(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло  
*(поворачивают голову направо, налево).*

1.**Капля первая упала - кап! (***То же проделать другой рукой*).

**И вторая прибежала -**и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

2. **Мы на небо посмотрели,**

**Капельки«кап-кап» запели,**

**Намочились лица –**и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

3. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

4. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.

 5. **Плечами дружно поведем**

**И все капельки стряхнем** – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

6. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

7. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**«Ветерок»**

Подул осенний ветерочек. Раскрыл он нежные цветочки.  
Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.  
И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1**. «Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».

2**. «Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.

3.**«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.

4.**«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.

5.**«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Ноябрь Комплекс 1**

**«Веселый зоопарк»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**В-ль:**  Дети,    за    вами    было    интересно смотреть,когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

**1.«Звери проснулись».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

**Воспитатель.** Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...*(волк)*

**2.«Приветствие волчат».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**3.«Филин».**И.п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

**4.«Ловкие обезьянки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

**5.** **Рычание медвежат».**Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть  «м-м-м-м-м»,   одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**В-ль:** Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись *(дети выполняют закаливающие процедуры)*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**«Прятки»**

*(с элементами дыхательной гимнастики)*

**Воспитатель:**

Птичка села на окошко,

Во дворе мяукает кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть впрятки.

*(Дети ложатся поверх одеял.*

*Звучит спокойная музыка.)*

Наши сонные ладошки

Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках

*выполняют движения по тексту*

Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоток

Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротики — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

*(встают на коврики рядом с кроваткой)*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Лесные приключения» часть первая.**

 Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.

3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

4. **«Любопытные вороны»**- и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**«Лесные приключения» часть вторая.**

 Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

1. **«Медведь в берлоге»**- и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.

2. **«Зайчишки-трусишки»**- и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».

3. **«Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.

4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.

5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Декабрь Комплекс 1**

1. **Разминка в постели**

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

1. Потянулись?» - «Да»
2. «С боку на бок повернулись» - повороты
3. «Ножками подвигаем»

вдох – поднять правую ногу, выдох – согнуться;

то же с левой ноги;

то же – две ноги вместе.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**I. Элементы самомассажа**

И. п. – сесть, ноги скрестить.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

**II. «Часики»** - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик – так» (6 – 7 раз)

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Прогулка»**

Эй, ребята, что вы спите? Просыпайтесь, не ленитесь!  
Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,  
Мне гимнастика нужна – помогает здорово.  
Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.  
Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4.**«Пешеход» *-***и.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. **«Молоточки»*-***и.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**«Прогулка в лес»**

Мы проснулись, потянулись.  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.  
И еще один разок,  
С боку набок повернулись,  
И обратно потянулись.

1.**«Потягушки» -**и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

2. **«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной»**(орех) – и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

3. **«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки»**- и.п**.**.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Январь комплекс 1**

**«Любимые игрушки»**

(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

**1.«Кукла».** И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

 Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

*Указание:*не выполнять резких движений головой.

**Воспитатель:**Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится *(машина)*

**2. «Заводная машина».**И.п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, заем быстрый, в конце медленный.

**Воспитатель:**Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости (о*безьяна)*

**4.«Забавная обезьянка».**И.п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину,  2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

**5.****«Надуем воздушный шарик».**И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание  на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные   трубочкой,   произнося  звук   [у].

*Указание.*Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**«Путешествие снежинки» часть первая.**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в снежинку превратись.

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.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Путешествие снежинки» часть вторая.**

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.  
С боку на бок повернись,  
И в снежинку превратись.

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 кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Февраль комплекс 1**

**I. Разминка в постели. Самомассаж.**

1. Повороты головы, вправо, влево.
2. Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.
3. Разведение и сгибание рук.

**II. «Мишка»** - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться с ноги на ногу.

*Мишка косолапый по лесу идёт*

*Шишки собирает и в карман кладёт*

**Вдруг упала шишка**

*Прямо мишке в лоб*

**Мишка рассердился и ногою топ**

*Больше я не буду шишки собирать*

*Сяду на машину и поеду спать.*

**«Лягушка»** присесть, прыгнуть вперед, встать.

**IV. «Петушок»** - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову – Ку – ка – ре – ку.

*На болоте нет дорог,*

*Я по кочкам скок да скок.*

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**I. 1. «Насос»**

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

выпрямить руки вперед, вернуться в И.п. (5 – 6 раз)

**2. «Ванька – встанька»**

И.п. – лежа, вдоль туловища

1. постепенное поднятие туловища, вслед за руками (4 – 6 раз).

**3. «Греем ножки»**

И. п. – лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди.

(5 – 6 раз)

**II. «Ножки»**

*По ровненькой дорожке,*

*По ровненькой дорожке,*

*Шагали наши ножки (ходьба).*

*По кочкам, по кочкам (прыжки)*

*В ямку бух (присели).*

*Воспитатель: Где мои детки?*

*(детки встают) – Вот они.*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Неболейка»**

Глазки открываются, реснички поднимаются.  
*(Легкий массаж лица.)*  
Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  
*(Поворачивают голову вправо - влево.)*Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  
*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*  
Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  
Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.  
*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, и.п.

2. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

3. И.П. то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).

4. И.П. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**«Поездка»**

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.  
Ножки мы подняли, на педали встали.  
Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.  
Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.

3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

5. И.П. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Март   комплекс 1**

I**«Жучки-паучки»**

(с *элементами корригирующей гимнастики)*

Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель:** Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

**1.«Потянулись жучки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.

**2.** **«Проснулись глазки».**И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.

**3. «Проснулись ушки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

**4.** **«Проснулись лапки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.

**5. «Жучки греются на солнышке».**И.п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.

**6. «Жучки  готовятся к прогулке».**И. п. — лежа на спине, руки за головой.  Поднять правую  ногу,  согнутую в колене.Опустить.  Поднять левую ногу,  согнутую в колене. Опустить.   Повторить  четыре  раза;  темп  умеренный.

**7. «Веселые жучки».**И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Март комплекс 2**

**«Потягивание»**

1. И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками 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)

**3. «Велосипед»**

И.п. лёжа на спине (10 –12 секунд)

*Ехали медведи на велосипеде,*

*А за ними кот, задом наперед.*

**«Дудочка»** - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п – ф – ф – ф» (4 раза).

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Март комплекс 3**

***«Весёлый котёнок»***

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

Вот на спинку все легли. МУР - МУР, МУР - МУР!

Расшалились все они. МУР- МУР, МУР-МУР!

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.

МУР- МУР, МУР - МУР! .МУР – МУР - МУР !

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. И.П.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Март комплекс 4**

**«Забавные котята»**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим что же там?

1.**«Котята просыпаются»**- и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).

2. **«Потянули задние лапки» -**и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.

3. **«Ищут маму-кошку» -** и. п.: лежа на животе. В.: приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.

4**. «Котенок ласковый»**- и. п.: стоя на четвереньках. В.: голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.

5. **«Котята моют лапки»** - и..п.: сидя по-турецки .В.: трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Апрель Комплекс 1**

**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

1. «Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;
2. «Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

**II. «Зарядка»**

*Солнце глянуло в кроватку*

*1,2,3,4,5,*

*Все мы делаем зарядку*

*Надо нам присесть и встать.*

*Руки вытянуть пошире*

*1,2,3,4,5,*

*Наклониться, 3,4,*

*И на месте поскакать.*

*На носок, потом на пятку*

*Все мы делаем зарядку.*

*(движения в соответствии с текстом)*

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**1. «Мотаем нитки»**

И. п. – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками (3 раза)

**2. «Похлопаем коленки»**

И. п. – сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.(4 раза)

**3. «Велосипед»**

*Еду, еду*

*К бабе, к деду(2 раза)*

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 3**

**«Я на солнышке лежу»**

Солнышко проснулось.  
И нам всем улыбнулось.Я на солнышке лежу,  
Я на солнышко гляжу.  
Только я все лежу,   
И на солнышко гляжу

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.

2. И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.

3. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

 4. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

5. И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.

6. И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

***«Петушок»***

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. ***"Петушок спит" -***и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.

***2."Петушок ищет зернышки" -***и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.3р.

***3."Петушок пьет водичку"***- и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.3р.

4. "***Петушок поехал на велосипеде" -***и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20с.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Май Комплекс 1**

1. **Разминка в постели. Самомассаж.**

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

«Насос». И .п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в И. п. (5 – 6 раз)

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 2**

**1. «Обезьянки рвут бананы»**

И. п. – лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью.

Поочередное выпрямление рук вперед (3 – 4 раза)

**2. «Бегемотики греют животики»**

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик)

Перевернуться на живот – греем спинку, вернуться в И.п.(3 – 4 р)

**3. «Жуки»**

И.п. – лёжа на спине.

*Жук упал и встать не может,*

*Ждёт он кто ему поможет*

(Активные движения руками и ногами)

**II. «Птичка»**

*На березу птичка села (приседание, руки к коленям)*

*Головою повертела (поворот головы вправо – влево)*

*Для Федота песню спела*

*И обратно улетела (встают, машут руками)*

*На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)*

*Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются)*

*Встав с утра в своей кроватке,*

*Приступает он к зарядке*

*1.2,3.4,5,*

*Ноги шире, руки выше, влево, вправо поворот*

*Наклон назад, наклон вперед.*

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**комплекс 3**

**«Веселый зоопарк»**

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1.«**Звери проснулись»-**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.

 2.«**Приветствие волчат**» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

  3**.«Филин» -**и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

  4**.«Ловкие обезьянки»-**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

1. **« Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть  «м – м – м - м», одновременно   постукивая  пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**Ритмический музыкальный блок.**

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Комплекс 4**

**«Заинька – зайчишка»**

На спине лежат зайчишки,   
Все зайчишки шалунишки(машут руками)  
Ножки дружно все сгибают,  
По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,  
Испугался и затих(*(прижать руки к груди,  
затаить дыхание).*

**1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» -** и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.

**2. «Заинька, повернись, серенький, повернись»** - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.

**3. «Заинька, попляши, серенький, попляши»** - и. п.: то же. Мягкая пружинка.

**4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.

**5. «Заинька, походи, серенький, походи»** - и. п.: то же. Ходьба на месте.

**Закаливающие процедуры, ходьба по массажным коврикам.**

**Гимнастика после сна для детей**

**Для детей  средней группы**

**Сентябрь  
Комплекс 1**

1.А) Потягивание в кроватях.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, потянуться, и.п. 6 раз.

Б) Упражнение "Отдыхаем"

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. 3-4 раза.

2. Ходьба по дорожке с пуговицами. Ходьба на носках.

На носочки встанем все - сразу подрастем.

На носочки встанем все и вот так пойдем.

Спинка прямо - взгляд вперед. Не стучи ногами.

Научились так ходить и покажем маме.

3. Упражнение "Зарядка". (Дети выполняют движения по тексту.)

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны,

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочках поднялись,

Опустили руки вниз.

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

5. Водные процедуры (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**Комплекс 2**

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) Массаж спины "Дождик".

Дождик бегает по крыше - Бом! Бом! Бом!

(Дети встают друг за другом "паровозиком" и похлопывают друг другу

ладошками по спинкам.)

По веселой звонкой крыше - Бом! Бом! Бом!

(Постукивают пальчиками.)

- Дома, дети, посидите - Бом! Бом! Бом!

(Легко постукивают кулачками.)

Никуда не выходите - Бом! Бом! Бом!

(Растирают ребрами ладоней - "пилят".)

Посчитайте, поиграйте - Бом! Бом! Бом!

(Кладут ладони на плечи ребенка, стоящего впереди, и разминают пальцами его

плечи.)

А уйду - тогда гуляйте:Бом: Бом: Бом:

(Поглаживают спину мягкими движениями ладоней.)

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через предметы (высотой 20-25 см)

3. Упражнения "Листья"

Листья осенние тихо кружатся,  (Кружатся на цыпочках, руки в стороны.)

Листья нам под ноги тихо ложатся (Приседают.)

И под ногами шуршат, шелестят, (Выполняют движения руками вправо-влево.)

Будто опять закружиться хотят.  (Поднимаются, кружатся.)

4. Звукотерапия.

"И" - вибрирует гортань, уши; улучшает слух.

"В" - исправляет недостатки в нервной системе, в головном и спинном мозге.

**Октябрь**

**Комплекс 3**

1. А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика "Тучки"

Мы наши пальчики сплели (Дети стоя сплетают пальцы.)

И вытянули ручки.(Вытягивают руки ладонями вперед.)

Ну а теперь мы от земли отталкиваем тучки.(Поднимают руки вверх и тянутся

как можно выше.)

2. Ходьба по шнуру (8-10 м). Ходьба с перекатом с пятки на носок.

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую

 сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" -

выпрямляются.)

4. Дыхательная гимнастика "Любимый носик"

А сейчас без промедления

Мы разучим упражнения,

Их, друзья, не забывайте

И почаще повторяйте.

Погладь свой нос от крыльев к переносице - вдох, обратно - выдох (5 раз).

Вдох - погладь свой нос

От крыльев к переносице.

Выдох - и обратно

Пальцы наши просятся.

Сделать вдох левой ноздрей; правая - закрыта, выдох правой ноздрей, при этом

левая закрыта (5 раз).

Вдохни одной ноздрей, а выдохни другою.

Попеременно ноздри при этом закрывай.

Стой красиво, ровно, спинка - прямо.

И насморк скоро убежит, ты так и знай!

5. Обширное умывание.

**Комплекс 4**

1. Потягивание в кроватях.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше понимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и сесть!

Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)

И друг другу улыбнулись.

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Речь с движением «Мы листики осенние…»

Мы листики осенние на веточках сидели,

Дунул ветер, полетели!

Летели, летели, на землю сели.

А ветер щёки толстые надул, надул, надул

И на деревья пёстрые подул, подул, подул!  (Воспитатель дует на детей)

Как обидно, как обидно – листиков совсем не видно… (Дети разбегаются, приседают, закрывают глаза и кладут сложенные ручки под щёчку, делая вид, что засыпают).

4. Дыхательное упражнение "Ветер".

Сделать глубокий вдох носом. На одном выдохе усиливать и ослаблять попеременно звук [вввв]. Повторить 4-5 раз.

**Ноябрь**

**Комплекс 5**

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) упражнения для глаз

- закрыть глаза (10-15 сек.). Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.

- посмотреть вверх-вниз, вправо-влево, не поворачивая головы. Повторить 3 раза.

2. Ходьба с высоким подниманием колена.

Петя, Петя, петушок, на головке гребешок.

Важно ножки поднимает, важно крылья расправляет.

Важно по двору идет, "кукареку" поет.

Важно ножки поднимает, хоть и птица - не летает.

Ходьба по ребристой доске.

3. Упражнение "Петушок"

Шел по берегу петух, (Дети раскачиваются из стороны в сторону, руки держат за спиной.)

Поскользнулся, в речку бух! (Круговые движения руками, приседают.)

Будет знать петух, что впредь (Грозят пальчиком.)

Надо под ноги смотреть. (Наклоняются вперед.)

4. Дыхательное упражнение "Петух".

И.П.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

1 - поднять руки в стороны (вдох),

2 - хлопнуть руками по бедрам, произнести "ку-ка-ре-ку" (выдох) 5-6 раз.

**Комплекс 6**

1.А) Потягивание в кроватях.

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь!

Ручки, поднимитесь!

 Б) Речь с движением «Башмачки»

А-чки-чки-чки! Мы купили башмачки!

(Дети сидя на кроватках, вытягивают вперёд ноги и   поворачивают ступни ног вправо-влево)

Ой, какие, ой, какие – весёлые башмачки!

(дети топают ногами, сидя в кроватках).

Разок шагнёшь, другой шагнёшь!

(Выставляют ногу вперёд, возвращают в исходную  позицию. Всё это, сидя на кровати.)

А потом, а потом – плясать пойдёшь!

(Быстро-быстро топают ногами, сидя на кроватях).

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Речь с движением.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

По кругу мы идём.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

А потом бегом.

Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим».

На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

**Декабрь**

**Комплекс 7**

1.А) Потягивание в кроватях.

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна,

Одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна –

Помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево,

Наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево,

К потолку все повернись.

Сядем ровно, ножки вместе,

Руки вверх и наклонись:

Наклонитесь, подтянитесь,

Ножки слушайтесь, не гнитесь.

Б) Пальчиковая гимнастика

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

2. Ходьба по ребристой доске.

3. Разминка «Снег»

Снег, снег кружится.

Белая вся улица (Дети бегут по кругу).

Собрались мы в кружок (Дети останавливаются),

Завертелись как снежок  (Дети кружатся на месте).

4. Дыхательное упражнение «Снежинка». Сдуй снежинку с ладошки.

**Комплекс 8**

**1.А) Потягивание в кроватях.**

**Б) Гимнастика для глаз**

Посмотреть вдаль из окна (на дерево). Посмотреть издали на красную точку на стекле окна (приклеить маленький красный кружок или нарисовать гуашью). Вращение глазами вверх и вниз.

**2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.**

**3. Игра «Зайке холодно сидеть»**

Зайке холодно сидеть,

Нужно лапочки согреть.

Лапки вверх, лапки вниз,

На носочках подтянись,

Лапки ставим на бочок,

На носочках скок-скок-скок.

А затем вприсядку, чтоб не мёрзли лапки.

Прыгать заинька горазд,

Он подпрыгнул 10 раз.

**4. Дыхательное упражнение «Озябшие ручки».**

Исходное положение сидя. Пальцы одной руки сжать в кулачок. Ладонью другой руки обхватить кулачок и поднести к губам. Сделать глубокий вдох и дуть на «озябшие ручки», выдыхая воздух ртом медленно и до самого конца.

**январь**

**Комплекс 9**

1.А) Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика

Сжали пальчики, раскрыли,

Много раз так повторили,

Выполняйте поскорее-

Станут пальчики сильнее.

2. Ходьба по извилистой дорожке.

Ходьба с перешагиванием через «сугробы» (предметы высотой 20-25 см)

3. Речь с движением

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)

4. Дыхательное упражнение

Завели мотор

- Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у

(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели...

( "подлетаем"  к своей обуви , обуваемся и идём умываться)

**Комплекс 10**

**1. Потягивание в кроватях.**

Поднимайся, детвора!  
Завершился тихий час,  
Свет дневной встречает нас.  
Мы проснулись, потянулись.  
Приподняли мы головку,  
Кулачки сжимаем ловко.  
Ножки начали плясать,  
Не желаем больше спать.      
Обопремся мы на ножки,  
Приподнимемся немножко.        
Все прогнулись, округлились,  
Мостики получились.  
Ну, теперь вставать пора,  
Поднимайся, детвора!

**2. Ходьба по дорожке из гороха или крупы.**

**3. Разминка**

Закружились, завертелись*(покружиться на месте)*  
Белые снежинки.  
Вверх взлетели белой стаей *(поднять руки)*  
Легкие пушинки.*(покружиться на носках)*  
Чуть затихла злая вьюга - *(опустить руки, встать прямо)*  
Улеглись повсюду. *(присесть, руки к полу)*  
Заблистали, словно жемчуг, *(встать, руки вперёд)*  
Все дивятся чуду.*(развести руки в стороны)*  
Заискрились, засверкали *(руками выполнить движение "ножницы")*   
Белые подружки.  
Заспешили на прогулку *(шаги на месте)*  
Дети и старушки.

**4. Дыхательное упражнение «Сдуй снежинку».**

**Февраль**

**Комплекс 11**

1.**А) Потягивание в кроватях.**

Ребятки, просыпайтесь!

Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь!

Ручки, поднимитесь!

**Б) Самомассаж лица**

Кран, откройся!

Нос умойся!

Мойтесь сразу оба глаза!

Мойтесь ушки!

Мойся, шейка!

Шейка, мойся хорошенько!

Мойся, мойся, умывайся!

Грязь, смывайся!

Грязь, смывайся!

(Эмма Мошковская!)

Ходьба по массажной дорожке

(«Гусеница»).

**3. Речь с движением**

Покажите все ладошки

(подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

**4. Дыхательное упражнение «Пожмём плечами».**

Дети сидят или стоят, руки и плечи опущены вниз.

На вдохе поднимают плечи, на выдохе опускают.

**Комплекс 12**

**1. Потягивание, разминка в кроватях.**

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать мы больше не желаем.

**2. Ходьба по ребристой дорожке.**

**3. Разминка**

Эй! Попрыгали на месте.(прыжки)

Эх! Руками машем вместе.(движение "ножницы" руками)

Эхе-хе! Прогнули спинки, (наклон вперёд, руки на поясе, спину прогнуть)

Посмотрели на картинки. (нагнувшись, поднять голову как можно выше)

Эге-ге! Нагнулись ниже. (глубокий наклон вперёд, руки на поясе)

Наклонились к полу ближе.(дотронуться руками до пола)

Э-э-э! Какой же ты лентяй!(выпрямиться, погрозить друг другу пальцем)

Потянись, но не зевай! (руками тянуться вверх, поднявшись на носки)

Повертись на месте ловко. (покружиться)

В этом нам нужна сноровка.

Что, понравилось, дружок?(остановились, руки в стороны, приподняли плечи)

Завтра будет вновь урок!(руки на пояс, повернули туловище вправо, правую

руку в сторону, затем влево и левую руку в сторону)

**4. Дыхательное упражнение «Тишина».**

Указательный палец приложить к губам.

Сделать глубокий вдох носом. На выдохе протяжно произнести звук [ч-ч-ч].

**Март**

**Комплекс 13**

1. Потягивание в кроватях. Самомассаж .

Глазки открываются,

Реснички поднимаются. (Легкий массаж лица.)

 Дети просыпаются,

  Друг другу улыбаются.(Поворачивают голову вправо - влево.)

Дышим ровно, глубоко

И свободно, и легко. (Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)

Что за чудная зарядка –

Как она нам помогает, (Растирают ладонями  грудную клетку и предплечья) Настроенье улучшает

И здоровье укрепляет..

2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).

3. Упражнение "Зарядка". (Дети выполняют движения по тексту.)

А сейчас все по порядку

Встанем дружно на зарядку.

Руки в стороны,

Согнули,

Вверх подняли,

Помахали,

Спрятали за спину их,

Оглянулись:

Через правое плечо,

Через левое еще.

Дружно присели

Пяточки задели,

На носочках поднялись,

Опустили руки вниз.

4. Дыхательное упражнение "Веселый мячик".

И.п.: встать прямо, ноги расставить. Поднять руки с воображаемым мячом к груди, вдохнуть и бросить мяч от груди вперед, при выдохе произнести "у-х-х-х". 5 раз.

**Комплекс 14**

1. Потягивание в кроватях. Разминка.

Мы спокойно отдыхали,

Сном волшебным засыпали

Хорошо нам отдыхать!

Но пора уже вставать!

Крепче кулачки сжимаем

Их повыше понимаем

Потянуться! Улыбнуться!

Всем открыть глаза и сесть!

Мы проснулись, мы проснулись. (Ручки в стороны, затем скрестить на груди).

Сладко, сладко потянулись. (Тянем ручки вверх)

И друг другу улыбнулись.

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Разминка

Тики – так, тики-так, (стучим вытянутыми руками по бокам)

Так часики стучат.

Туки – так, туки -так, (руки перед собой, кулаки сжаты, "велосипед")

Так колеса стучат.

Токи – ток, токи -ток, (руки сжаты в кулаки, стучим одним об другой)

Так стучит молоток.

Туки – ток, туки- ток, (топаем по полу)

Так стучит каблучок.

4. Дыхательное упражнение «Часики».

Встать, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперёд и назад, произносить «тик-так». Повторить 10-12 раз.

**Апрель**

**Комплекс 15**

1. **Потягивание в кроватях. Самомассаж  лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Если солнце жарко греет,  Если легкий ветер веет,  Стало сухо и тепло  — Это лето к нам пришло. | Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам. |
| Если дождь стучит по крыше,  Листья падают неслышно.  Птицам улетать пора -  Это осень к нам пришла. | Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку. |
| Если вьюга кружит, злится,  Всюду белый снег кружится,   В снежных шапках все дома,  Это к нам пришла зима. | Круговые движения в области лба, щек, подбородка. |
| Если тает снег и лед,  Звонкий ручеек течет,   Распускается листва -   Это к нам пришла весна. | Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи. |

**2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).**

**3. Речь с движением**

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. *(руки, согнутые в локтях, перед грудью)*

**4. Дыхательное упражнение**.

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж *(крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)*

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у *(руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо)*,

Полетели...*( "подлетаем"  к своей обуви , обуваемся и идём умываться)*

**Комплекс 16**

1. А)Потягивание в кроватях.

Б) Пальчиковая гимнастика с элементами самомассажа

Встали пальчики с утра,

В детский сад идти пора! Ура!

А как же нам идти, ведь все дорожки в лужах. Мы возьмем метелки и разметём их (поглаживаем вытянутые ноги вверх-вниз).

Путь свободен, идём (делаем «человечков» из двух пальцев) по ножкам-дорожкам и напеваем: ля-ля-ля…

Пришли в детский сад, а там уже есть мальчики-пальчики и стали они играть все вместе (массажируем пальцы на ногах). Поиграли они, отдохнули и пора стало возвращаться домой. Попрощались пальчики и отправились назад по ножкам-дорожкам, напевая: ля-ля-ля… Пришли они домой, поиграли, посмотрели «Спокойной ночи, малыши» и легли спать (сжимаем пальчики в кулачок).

2. Ходьба по дорожке из пуговиц.

3. Речь с движением.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

По кругу мы идём.

Мы хлопаем руками, мы топаем ногами,

Качаем головой.

Мы руки поднимаем, мы руки опускаем,

Мы руки подаём,

А потом бегом.

4. Дыхательное упражнение «Успокоимся, подышим». На счёт «раз» - делаем глубокий вдох, поднимая руки вверх, на «два» - делаем выдох, кидая руки вниз, наклоняясь.

**Май**

**Комплекс 17**

1. Потягивание, разминка в кроватях.

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу.

Сначала руки

Проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

На живот перевернемся,

Прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем

На велосипеде.

Голову приподнимаем,

Лежать мы больше не желаем.

2. Ходьба по ребристой дорожке.

3. Речь с движением

Покажите все ладошки (подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

И похлопайте немножко

Хлоп- хлоп- хлоп, Хлоп- хлоп- хлоп.

На меня теперь смотрите (делаем любое движение)

Точновсё вы повторите.

Раз-два-три, раз-два-три.

А теперь покажем ножки

И потопаем немножко.

Топ-топ-топ, Топ-топ-топ.

Покажи мне ручки, ножки,

Ими поиграй немножко (произвольные движения руками и ногами)

Раз-два-три, раз-два-три.

4. Дыхательное упражнение «Писк комара».

Исходное положение «стоя». Руки вытянуть перед грудью ладонями друг к другу. При счёте «раз» вместе с глубоким бесшумным вдохом через нос быстро развести до отказа руки в стороны, затем, медленно выдыхая воздух, свести  руки, чтобы ладони встретились. Дальше совместить эти движения с произнесением долгого звучания звука[з-з-з]. на выдохе со звуком медленно соединять руки, чтобы прихлопнуть воображаемого комара.

**Комплекс 18**

1. **Потягивание в кроватях. Самомассаж  лица.**

|  |  |
| --- | --- |
| Если солнце жарко греет,   Если легкий ветер веет,  Стало сухо и тепло —  Это лето к нам пришло. | Поглаживающие движения от середины лба, носа, верхней губы, подбородка к ушам. |
| Если дождь стучит по крыше,  Листья падают неслышно.  Птицам улетать пора —   Это осень к нам пришла. | Постукивающие движения подушечками пальцев по лбу, щекам, подбородку. |
| Если вьюга кружит, злится,  Всюду белый снег кружится,  В снежных шапках все дома, -  Это к нам пришла зима. | Круговые движения в области лба, щек, подбородка. |
| Если тает снег и лед,  Звонкий ручеек течет,   Распускается листва —  Это к нам пришла весна. | Поглаживающие движения обеими ладонями сверху вниз по боковым сторонам лица и шеи, по центральной части лица и шеи. |

**2. Ходьба по массажной дорожке («Гусеница»).**

3. Упражнение "Ветер"

Ветер дует нам в лицо,

Закачалось деревцо.

Ветер тише, тише, тише.

Деревцо все выше, выше, выше.

(Дети имитируют дуновения ветра, качая туловище то в одну, то в другую сторону. На слова "тише, тише" дети приседают, на "выше, выше" - выпрямляются.)

 4. Дыхательная гимнастика "Коровка".

Сделать глубокий вдох носом. Выдох произвести через рот со звуком, имитирующим мычание коровы: му-у-у-у.

**Комплекс гимнастики после сна для детей старшей группы**

**Комплекс 1**

**В кроватках**

**1.** «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Потягивание, вернуться в и. п.

**2.** *«Горка*». И п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади.

Опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

**3.** *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки вверх.

Прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

**4*.****«Волна*». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе.

Сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

1. **Возле кроваток**

**5*.****«Мячик*». И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

1. **Дыхательное упражнение**

**6.** *«Послушаем свое дыхание».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс 2 «Прогулка в лес»**

**I. В кроватках**

**1.** «*Потягушки».* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.

**2.** «*В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех).*

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.

**II.Возле кроваток**

**3.** «*Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки».*

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.

**4.** «*Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».*

И.п.: о.с..Вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.

**5*.****«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди*).

И.п.: о.с.. руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть.

**6.** *«Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза*). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

1. **Дыхательное упражнение**

**7.**«Лес шумит».И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**Комплекс 3**

**В кроватках**

***Кто спит в постели сладко?***

*Давно пора вставать.*

*Спешите на зарядку,*

*Мы вас не будем ждать!*

*Носом глубоко дышите,*

*Спинки ровненько держите.*

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).
4. И.п.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек), вернуться в и.п.
5. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.
6. И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута – вдох-выдох.

**II. Возле кроваток**

**7.***«Хлопушка».*И.п.,-стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

**III. Дыхательное упражнение**

*«Послушаем свое дыхание».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс 4 «Самолет»**

1. **В кроватках**
2. И.п.: сидя, «по турецки». Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами).

*Пролетает самолет,*

*С ним собрался я в полет.*

1. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

*Правое крыло отвел,*

*Посмотрел.*

*Левое крыло отвел,*

*Поглядел.*

1. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

*Я мотор завожу*

*И внимательно гляжу*.

1. **Возле кроваток**
2. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу.*

*Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.
3. **Дыхательное упражнение**
4. *«Регулировщик*». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**Комплекс 5 «Снеговик»**

1. **В кроватках**

*Раз и два, раз и два*Имитируют лепку снежков

*Лепим мы снеговика.*

*Мы покатим снежный ком*Поочередно проводят по шее справа и слева

*Кувырком, кувырком.*Проводят пальцами по щекам сверху вниз

*Мы его слепили ловко,*Растирают указательными пальцами крылья носа

*Вместо носа есть морковка.*

*Вместо глазок – угольки,*Прикладывают ладони ко лбу и «козырьком» и растирают

*Ручки – веточки нашли.*Трут ладонями друг о друга.

*А на голову – ведро.*Указательными и средними пальцами растирают

точки перед ушами и за ними

*Посмотрите, вот оно!*Кладут обе ладони на макушку и покачивают головой.

***II.Возле кроваток***

Сидя на стульчиках

* «*согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу*»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, го пятками; ноги вытянуть вперед и соединить,
* «*рисовать*» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

1. **Дыхательное упражнение**

**«Снежинки».** И. п.: о. с., руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**Комплекс 6**

1. **В кроватках**
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
3. *«Бревнышко».* И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.
4. *«Лодочка».* И.п.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам- вдох, и.п. -выдох.
5. *«Шлагбаум».* И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
6. «*Божья коровка».* И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

**II.Возле кроваток**

1. *Самомассаж головы*(«помоем голову»).

И.п.*-*сидя на стульчиках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

**III. Дыхательное упражнение**

**7.***«Насос»*

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

**Комплекс 7**

1. **В кроватках**
2. И.п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
4. И.п.: Сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
5. «*Пешеход*». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
6. **Возле кроваток**
7. «*Молоточки*». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

И.п.: о.с., Руки на поясе, перекат с носков на пятки.

**III. Дыхательные упражнения .**

«Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**Комплекс 8**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

**2.** И. п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.

**3.** И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются кровати - вдох.

**5.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II.Возле кроваток**

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

**6.***«Запускаем двигатель».*И.п.*-*стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

**III. Дыхательное упражнение**

**7. Подыши одной ноздрей**

Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки. Левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

**Комплекс 9**

.**I. В кроватках**

*1. Светит солнышко в окошке*

*Смотрит в нашу комнату*

*Мы захлопаем в ладоши*

*Очень рады солнышку.*

Дети просыпаются, хлопают в ладоши

1. *Разбудили нос,*

*Разбудили уши.*

*Разбудили рот*

*Разбудили глазки*

Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

**II.** **Возле кроваток**

1. *Разбудили руки*

*Разбудили ноги*

*Ну, а чтоб совсем проснуться*

*Надо сильно потянуться*

*Руки вверх, руки вниз*

*Чтоб совсем ты не раскис*

Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «*Ладошки*». И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса.

Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки.

Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем.

Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновенье расслабляются.

**Комплекс 10**

**«Жук»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

*В группу жук к нам залетел,*

*Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»*

**2.** Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

*Вот он вправо полетел, Каждый вправо посмотрел.*

*Вот он влево полетел, Каждый влево посмотрел.*

**3.** Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

*Жук на нос хочет сесть,*

*Не дадим ему присесть.*

**4.** Направление рукой вниз сопровождают глазами.

*Жук наш приземлился.*

**5.** И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок» и встать.

*Зажужжал и закружился*

**6.** Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

*Жук, вот правая ладошка, Посиди на ней немножко,*

*Жук, вот левая ладошка, Посиди на ней немножко.*

**7.** Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

*Жук наверх полетел*

*И на потолок присел*

**II.Возле кроваток**

**8.** Подняться на носки, смотреть вверх

*На носочки мы привстали,*

*Но жучка мы не достали.*

**9.** Хлопать в ладоши.

*Хлопнем дружно, Хлоп -хлоп-хлоп.*

**10.** Имитировать полет жука.

*Чтобы улететь не смог,*

*«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж»*

**III. Дыхательное упражнение**

**11.**«*Пчелка*». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам!

Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж).

В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

**Комплекс 11 «Капля»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

*Капля первая упала – кап!*

То же проделать другой рукой.

*И вторая прибежала – кап!*

**2.** И.п.: то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

*Мы на небо посмотрели,*

*Капельки «кап-кап» запели,*

*Намочились лица.*

**3.** И.п.: то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги .

*Мы их вытирали.*

**II.Возле кроваток**

**4.** И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз.

*Туфли, посмотрите, мокрыми стали.*

**5.** И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

*Плечами дружно поведём*

*И все капельки стряхнём.*

**6.** И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

*От дождя убежим.*

**7**. И.п.:о.с. Приседания.

*Под кусточком посидим.*

**III. Дыхательное упражнение**

**8.** «*Лягушонок*». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

**Комплекс 12**

**I. В кроватках**

**1**. «*Весёлые ручки*».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**2.** «*Весёлые ножки*».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

**3.** «*Пальчики пляшут*».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

**4.** «*Нам весело*». И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

**5.** Дыхательные упражнение «*Попьём чаю*».

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай , носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

**II. Возле кроваток**

**6.**«У *меня спина прямая».*

И.п.*-*узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

*У меня спина прямая, я наклонов не боюсь*(наклон вперед)*:*

*Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь*

(действия в соответствии с текстом).

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два* (повороты туловища)!

*Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу* (ходьба на месте).

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два*(повороты туловища)!

*Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать*

(действия в соответствии с текстом),

*Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина*(наклоны туловища)!

*Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два*(повороты туловища)!

**III. Дыхательное упражнение**

**7.***«Регулировщик».* И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

**Комплекс 13 «Полет на Луну»**

**I. В кроватках**

**1.** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.

**2.** И. п.: лежа на спине «езда на велосипеде».

**3.** И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

**4.** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

**II.Возле кроваток**

1. «*Запускаем двигатель*». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить : «Р-р-р-». Повт.4-6раз.
2. «*Летим на ракете*». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить : «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.
3. «*Надеваем шлем от скафандра*». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.
4. «*Пересаживаемся в луноход*». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.
5. «*Лунатики*». И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

**III. Дыхательное упражнение**

1. «*Вдохнем свежий воздух на Земле*». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

**Комплекс 14**

**«Спит морское царство»**

**I. В кроватках**

Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление )

Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)

Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)

*А теперь мы – рыбки*

*Поиграем плавничками,*

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

*Проверим чешуйки,*

Круговые движения плечами

*Расправим плавнички*

Провести руками вдоль тела

*У рыбки хвостик играет.*

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

*Расправим верхний плавничок,*

*Поиграем плавничком*

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

*А теперь мы – звездочки,*

Лежа на спине,

*Раскрылись звездочки.*

Полное расслабление, руки раскинуты

*Поплаваем, как жучки - водомеры.*

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

*Потянулись, встряхнулись,*

*Вот и проснулось морское царство.*

**Возле кроваток**

**13*.****«Морской конек*». И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

**Дыхательное упражнение**

**14.** *«Послушаем дыхание моря».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное

**Комплекс 15 «Лиса с лисятами»**

**I. В кроватках**

**1.***Спит лисичка, детки спят,*

*Хвостики у всех лежат… (*Полное расслабление)

**2.***Лисья семья проснулась,*

*Заиграла детвора:*

*Коготки повыпускали,*

Небольшое напряжение пальцев, расслабление

**3.***Лапками помахали,*

*Вот передние играют, (*Медленные взмахи руками)

**4.***Все, устали, отдыхают.***(**Полное расслабление)

**5.***Хорошо им отдыхать,*

*Задние хотят играть.*

*Тихо-тихо начинают,*

*Коготки все выпускают,*

Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног

**6.** *Плавно, медленно, легонько*

*Лапки кверху поднимают (*Спокойное поднимание ног)

**7.***Лапы кверху поднимают, лапами пинают –*

*Вот как задние играют.*

Поочередное поднимание ног, круговые движения ногами

**8.***Все, устали, отдыхают. (*Полное расслабление)

**9.***Надоело хвостику лежать,*

*Надо с ним нам поиграть:*

*На локти и колени встали,*

*Хвостом дружно помахали,*

На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо

**10.***Головушкой покачали.* (Кивки головой вперед)

**11.***Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.*

Прогибание спины, имитация лакания молока

**12.***Легли лисята на живот,*

*Откинули лапки.*

*Легко лисятам, хорошо,*

*Отдыхают цап-царапки. (*Полное расслабление на животе)

**13.***Лисята шерсткой потрясли,*

*Вздохнули и гулять пошли.*

Общее потягивание

**Комплекс 16**

**«Кошечки»**

**I. В кроватках**

*Кошечка проснулась,*

*Легко потянулась,*

Легкое потягивание

*Раскинула лапки, выпустила коготки*

Расслабление, напрячь пальцы*,*

*В комочек собралась,*

*Выпустила коготки,*

Небольшое напряжение

*И снова разлеглась.*

Полное расслабление

*Кошечка задними лапками*

*Легонько пошевелила,*

Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься,

*Расслабила лапки.*

Расслабиться

*Кошечка замерла –*

*Услышала мышку,*

Общее напряжение

*И снова легла – вышла ошибка.*

Общее расслабление

*Кошечки, проверьте свои хвостики,*

*Поиграйте, кошечки, хвостиком.*

Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо

*Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.*

Прогибание спины с продвижением вперед

*Кошечка потянулась,*

*Кошечка встряхнулась и пошла играть.*

Общее потягивание

**II. Дыхательное упражнение**

**12.**«*Лес шумит*».И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

**Комплекс 17**

**«Часики»**

**I. В кроватках**

*Спят все, даже часики спят.*

*Заведем часики: Тик-так – идут часики.*

Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается

*Тик -так – идут часики –*

Движения руками в стороны в медленном темнее с постепенным ускорением

*Остановились часики.*

Расслабление рук

*Тик -так – идут часики*

Движения в стороны головой

*Остановились часики.*

Общее расслабление

*Тик-так – идут часики.*

Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами)

*Остановились часики,*

Общее расслабление

*Тик-так – идут часики.*

Движения животом (кто как может)

*Остановились часики.*

Общее расслабление

*Отремонтируем часики: Чик-чик.*

Движения руками (имитация)

*Пошли часики и больше не останавливаются*

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

1. «*Свеча*». И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть – «свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

**«Воздушные шарики» комплекс 18**

**I. В кроватках**

*Сегодня мы – воздушные шарики.*

*Надуваем шарики,*

Вдох через нос

*Надулись пальчики рук,*

Медленное шевеление пальцами рук

*Выпустили воздух.*

Расслабление

*Надулись ручки –*

Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

*Выпустили воздух.*

Расслабление

*Надулись пальчики ног –*

Медленное шевеление пальцами ног

*Выпустили воздух.*

Расслабление

*Надулись ножки –*

Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

*Выпустили воздух.*

Расслабление

*Мы – воздушные шары,*

*Мы катаемся с горы.*

Перекатывание на спине влево – вправо

*Мы – воздушные шары,*

*Мы катаемся с горы.*

Перекатывание на животе влево – вправо

*Сильно-сильно надулись воздушные шарики –*

Общее напряжение

*Выпустили воздух.*

Общее расслабление

*Надулись немного шарики и покатились в группу*

Дети встают

**II. Дыхательное упражнение**

**15.** ***«Воздушные шары».*** Выполнять в ходьбе по группе. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Рыбка» комплекс 19**

**I. В кроватках**

*Спят рыбки*

*Пошевелили тихонько*

*Правым плавничком,*

Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой

*Левым плавничком.*

Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой

*Отдыхают плавнички.*

Расслабление

*Поиграем плавничком на спинке.*

Лежа на животе, движения спиной влево – вправо

*Поиграем хвостиком*

*(кончик хвоста, весь хвостик)*

Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой

Общее поглаживание

*Потянемся –*

Потягивание

*Проснулись рыбки.*

Подъем

**II.** **Возле кроваток**

**8*.****Рыбки резвятся*. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

**III. Дыхательное упражнение**

**9.** *«Послушаем дыхание моря».* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**«Объявляется подъем»**

**комплекс 20**

**I. В кроватках**

1. *Объявляется подъем!*

*Сон закончился – встаем*

*Но не сразу.*

*Сначала руки*

*Проснулись, потянулись.*

Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед-вверх, согнутыми руками в стороны.

1. *Выпрямляются ножки,*

*Поплясали немножко.*

Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

1. *На живот перевернемся,*

*Прогнемся.*

Упражнение «Колечко»

1. *А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.*

Упражнение «Мостик»

1. *Немножко поедем*

*На велосипеде. (* Имитация движений велосипедиста)

1. *Голову приподнимаем, (*Приподнимают голову)
2. *Лежать больные не желаем*. ( Встают)

**II.** **Возле кроваток**

**8*.****Мячик*. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

**III. Дыхательное упражнение**

**9.** *Послушаем свое дыхание.* И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены.

В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

**Комплекс гимнастики после сна для детей 6-7 лет.**

**Сентябрь**

***Комплекс № 1***

1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз

4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.

6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.

7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

***Комплекс № 2***

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: сед по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.

6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8. Дыхательное упражнение «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Октябр**ь

***Комплекс № 1***

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8. Дыхательное упражнение «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

***Комплекс № 2***

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.

7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.

8. Дыхательное упражнение «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**Ноябрь**

***Комплекс № 1***

1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.

6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо. Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8. Дыхательное упражнение «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад ( в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

***Комплекс № 2***

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза). Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8. Дыхательное упражнение «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Ходьба по тропе «здоровья».

**Декабрь**

***Комплекс № 1***

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Дыхательное упражнение «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8… Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный.

Ходьба по тропе «здоровья».

***Комплекс № 2***

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**Январь**

**Комплекс 9**

Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»).

И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На

сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы

согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Ходьба по тропе «здоровья». (Профилактика плоскостопия.)

Дыхательные упражнения:

«Варим кашу». И.п.: о.с., одна рука на груди; другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

«Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

Комплекс № 10

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон… Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательно-звуковые упражнения.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Запускаем двигатель». И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п.; выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

«Летим на ракете». И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**Февраль**

**Комплекс 11**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**Комплекс № 12**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Сожмите пальцами в кулаки.

4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.

5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.

6. Опустите руки.

7. Разотрите ладони до появления тепла.

8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.

9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.

10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.

11. Потяните две ноги вместе.

12. Прогнитесь.

13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.

15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

4. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

5. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

6. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

**Март**

**Комплекс 13**

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Ходьба по тропе «здоровья».

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Дыхательная игра «Король ветров». На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному. Вдох через нос.

**Комплекс № 14**

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить5-6 раз.

3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Дыхательное упражнение «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Ходьба по тропе «здоровья».

**Апрель**

**Комплекс 15**

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.

4. Слегка подергайте кончик носа.

5. Указательными пальцами массировать ноздри.

6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Дыхательные упражнения:

«Обними плечи». И.п.: о.с., руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

**Комплекс 15**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.

2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)

3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1.И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверху, другая внизу. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия. Ходьба по тропе «здоровья».

Дыхательные упражнения:

«Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Грибок». И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

**Май**

**Комплекс 17**

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине.

Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую.

И в ладошки громко бьем. Хлопают.

А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги.

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, Переворачиваются на живот.

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову.

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали - Двигают тазобедренными суставами влево

«Хвостиками» помахали, и вправо.

Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину.

На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево.

Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,

Почесали пятки, почесывают пятки.

Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол.

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья.

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,

По шершавой - вот какой!

Мы проснулись, мы готовы

Петь, играть и бегать снова.

Дружно нам сказать не лень:

«Здравствуй, день,

Веселый день!»

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Дыхательные упражнения:

«Журавль». И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

Комплекс № 18

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1.На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2.Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3.Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«Луговые цветы». В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

«Тихоход». Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».