**Картотека бодрящей гимнастики после дневного сна**

*(2 мл гр)*.

**Задачи:**

1. Тонизировать организм, повышая основные процессы жизнедеятельности.

2. Устранить **последствия сна**: вялость, сонливость.

3. Осуществить переход организма от состояния покоя во время сна к **повседневному** рабочему состоянию через поднятие мышечного тонуса.

4. Мобилизовать внимание детей.

5. Повысить дисциплину, собранность детей.

Присказки при хождении по дорожкам *«здоровья»*:

Все скорее встали

И дружно пошагали.

Ножки закаляются,

Детки не пугаются.

….

Чтобы не болели ножки,

Пойдем мы по дорожке.

Любят наши ножки

Массажные дорожки.

**КОМПЛЕКС 1**

*«****Просыпаться нам пора****»*

*(1-2 неделя сентября)*. *(тема:Детский сад)*.

**1. *«Потягушки»*.**

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

Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз.

**2. *«Веселые ручки»*.**

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

Поочередно поднимать то одну руку, то другую руку.

**3. *«Резвые ножки»*.**

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

Поочередно поднимать то одну ногу, то другую ногу.

**4. *«Что за шум?»*.**

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

Повороты головы вправо-влево.

5**. *«Нам весело»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Кружение на месте в одну сторону, затем в другую сторону.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»*

**КОМПЛЕКС 2**

***«Ожившие игрушки****»*

*(3-4 неделя сентября)*. ( тема: «Предметный мир»)

**1.*«Мячики»*.**

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

Прыжки на 2-х ногах возле кровати.

**2. *«Мишки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу, тело наклонено вперед.

Переваливаться с ноги на ногу.

**3. *«Куколки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки внизу, кисти рук слегка в стороны.

Кружение на месте.

**4. *«Лошадки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях держат воображаемые вожжи.

Бег на месте, высоко поднимая колени.

**5.*«Паровозик»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях.

Ходьба на месте с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях, и произношением *«чух-чух-чух»*.

6. Ходьба на месте обычная

7. Ходьба по ребристой доске

**КОМПЛЕКС 3**

***«Солнышко»***

*(1-2 неделя октября)*. *(тема: Осень)*.

**1. *«Солнышко просыпается»*.**

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

Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз.

2**. *«Солнышко смотрит вокруг»*.**

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

Повороты головы вправо-влево.

**3. *«Солнышко делает зарядку»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Поднимать одновременно руки и ноги вверх.

**4. *«Солнышко поднимается»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки.

**5. *«Солнышко танцует»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо – влево.

6. Ходьба на месте обычная

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»*

**КОМПЛЕКС 4**

***«Дары природы»***

*(3-4 неделя октября)*. *(тема: Дары природы)*.

**1.*«Срываем яблочко»*.**

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

Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног, вернуться в и. п.

**2.*«Собираем ягоды»*.**

И. п.: сидя в кровати, ноги прямые.

Коснуться руками пальцев ног, вернуться в и. п.

**3.*«Морковка»*.**

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

Наклоны туловища вперед, руками имитировать *«вырывание морковки»*.

**4.*«Большой арбуз»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклоны туловища вправо – влево.

**5.*«Грибы»*.**

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

Присесть на корточки, постучать по полу.

6. Ходьба на месте обычная

7. Ходьба с перешагиванием через предметы

**КОМПЛЕКС 5**

***«Забавные котята»***

*(1-2 неделя ноября)*. *(тема: Я и моя семья)*.

**1. *«Котята просыпаются****»*.

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

Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног, вернуться в и. п.

**2. *«Котята потягиваются»*.**

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

Приподнять и потянуть правую ногу, опустить, затем приподнять и потянуть левую ногу, опустить.

**3. *«Котята ищут маму - кошку»*.**

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

Повороты головой вправо – влево.

**4. *«Котята сердятся»*.**

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

Нагнуться вперед, вытянуть руки, показать *«коготки»*, сказать *«ш-ш»*.

**5. *«Котята веселятся»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Наклонить голову влево, сказать *«мур»*, вернуться в и. п., наклонить голову вправо, сказать *«мяу»*, вернуться в и. п.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба на носочках

**КОМПЛЕКС 6**

***«Лесное путешествие»***

*(3-4неделя ноября)*. *(тема: В мире животных)*.

**1. *«Медведь в берлоге»***

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Перекаты на правый бок, затем на левый бок.

**2. *«Волчок - серый бочок»***

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Поочередно поднимать то одну ногу, то другую ногу в быстром темпе.

**3. *«Зайчишка – трусишка»***

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками (*«спрятался»*, вернуться в и. п.

**4. *«Белочка прыгает на веточках»***

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Прыжки на 2-х ногах.

**5.*«Лисичка»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки перед грудью

Мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»*

**КОМПЛЕКС 7**

***«Снежинки»***

*(1-2 неделя декабря)*. *(тема: Зима)*.

**1. *«Снежинки просыпаются»***

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

Повороты головы влево – вправо.

2**. *«Снежинки-пушинки»***

И. п.: лежа на спине в кровати, руки вытянуты вдоль туловища.

Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе.

**3. *«Снежинки - балеринки»***

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Повороты туловища влево - вправо с вращением кистей.

**4. *«Снегопад»***

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Медленно присесть, вернуться в и. п.

**5. *«Танец снежинок»***

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Кружение на месте на носочках.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»* в **групповой комнате**.

**КОМПЛЕКС 8**

***«Части лица»***

*(3-4 неделя декабря)*. (тема: Я-  *«Человек»*).

**1.*«Красивый лоб»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати.

Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

**2.*«Прячем глаза»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати.

Потереть ладошки друг о друга, приложить к глазам.

**3.*«Рисуем брови»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати.

Провести указательными пальцами обеих рук с нажимом по бровям.

**4.*«Длинный нос»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати.

Провести указательным пальцем энергично по крыльям носа.

**5.*«Смешные уши»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати.

Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. Встать с кровати.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по ребристой доске.

**КОМПЛЕКС 9**

***«Ладошки»***

*(1-2 неделя января )*. *(тема: Народная культура и традиции)*.

**1.*«Дружные ладошки»*.**

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

Потянуть носки вперед, руки отвести назад и хлопнуть ладошками.

**2.*«Покажи ладошки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вытянуть руки ладошками вперёд,сказать: "Вот!".

**3.*«Хлопни в ладошки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, хлопнуть в ладошки, встать.

4.*«Поиграем пальчиками»*.

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперёд.

Сжимать и разжимать кулачки.

5.*«Достань ладошками до колен»*.

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклониться вперёд, хлопнуть ладошками по коленкам, выпрямиться.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба на пятках

**КОМПЛЕКС 10**

***«Малыши-крепыши»***

*(4 неделя января)*. *(тема: Здоровье)*.

**1. *«Подъем»*.**

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

Потянуть носки вперед, руки отвести назад и хлопнуть ладошками.

**2. *«Ловкие ручки»*.**

И. п.: сидя на кровати, ноги прямые, руки вытянуты вперед.

Поглаживание рук от пальцев до плеча и обратно.

**3. *«Крепкие ножки»*.**

И. п.: сидя на кровати, ноги прямые.

Поглаживание ног от пальцев до колен и обратно.

**4. *«Зоркие глазки»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Повороты головы вправо-влево.

**5. *«Силачи»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по ребристой доске

**КОМПЛЕКС 11**

***«Морское путешествие»***

*(1-2 неделя февраля)*. *(тема: Вода, водный мир)*.

1**. *«Хорошая погода»***

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

Повороты головы влево – вправо.

**2.*«Лодочка»***

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

Повороты туловища на правый бок, затем на левый.

***3.«Качка»***

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Медленно присесть, вернуться в и. п.

**4.*«Волны»***

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**5.*«Медузы»***

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Кружение на месте в одну сторону, а затем в другую сторону.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба на носочках

**КОМПЛЕКС 12**

***«Солдатская зарядка»***

*(3-4 неделя февраля)*. *(тема: Защитники Отечества)*.

**1.*«Собираемся на задание»*.**

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

Руки вверх, потянуться,произнести: "Ух!"

**2. *«Парашютисты»*.**

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

Поочерёдно поднимать руки и ноги.

**3.*«Маскировка»*.**

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

Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и. п.

**4.*«Разведчики»*.**

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

Повороты со спины на живот и обратно.

**5.*«На параде»*.**

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

Ходьба на месте с высоким подниманием ног, руки прижаты к туловищу, с произношением *«ура-а-а»*.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»*

**КОМПЛЕКС 13**

***«Шофёры»***

*(1-2 неделя марта)*. *(тема: Транспорт)*.

**1. *«Проверим руль»*.**

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

Медленно поднять руки вверх и имитировать вращения руля.

**2.*«Проверим педали»*.**

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

Поднять согнутую в колене ногу, выпрямить вниз, держа ногу на весу – нажать на воображаемую педаль. Опустить ногу.

**3.*«Накачиваем шины»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Приседания глубокие.

**4.*«Заводим мотор»*.**

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

Круговые движения руками.

**5.*«Огляделись и поехали»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Повороты туловища вправо – влево.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»* .

**КОМПЛЕКС 14**

***«Теремок»***

*(3-4 неделя марта)*. (тема: В гостях у *«Сказки»*).

**1.*«Мышка-норушка»*.**

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

Медленно поднять руки вверх над головой, потянуть руки и носки ног.

**2. *«Лягушка-квакушка»*.**

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

Повороты головой вправо – влево, произнося *«ква-ква»*.

**3. *«Зайчик-попрыгайчик»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки перед грудью.

Прыжки на 2-х ногах на месте.

**4. *«Лиса-всему лесу краса»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Кружение на месте на носочках.

**5. *«Волчок-серый бочок»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Наклон вперёд, руки вперёд, произнося *«ры-ры-ры»*.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»* .

**КОМПЛЕКС 15**

***«Цветочек»***

*(1-2 неделя апреля)*. *(тема: Весна)*.

**1. *«Спал цветок»***

И. п.: сидя возле кровати на корточках.

Руки вместе под щекой, голова наклонена.

**2. *«И вдруг проснулся»***

И. п.: сидя возле кровати на корточках.

Медленно встать, опустить руки через стороны.

**3. *«Больше спать не захотел»***

И. п.: стоя возле кровати.

Повороты головы вправо-влево.

**4. *«Потянулся, улыбнулся»***

И. п.: стоя возле кровати.

Потянуться, улыбнуться.

**5. *«Взвился вверх и полетел»***

И. п.: стоя возле кровати.

Прыжки на месте на 2-х ногах.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»* .

**КОМПЛЕКС 16**

***«На прогулку»***

*(3-4 неделя апреля)*. *(тема: Безопасность)*.

**1.*«Дождь идёт»*.**

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

Вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, и. п. То же левой рукой.

**2.*«Наденем резиновые сапожки»*.**

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

Поднять прямую правую ногу вверх, потянуть носок, опустить. То же левой ногой.

**3. *«Попрыгаем через лужи»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Прыжки с ноги на ногу.

**4.*«Деревья качаются от ветра»*.**

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

Поднять руки вверх, наклоны вправо-влево.

**5.*«Понюхаем цветы»*.**

И. п.: стоя возле кровати, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Делаем глубокий вдох носом, на выдохе произнесли *«а-а- ах!»*

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба на пятках.

**КОМПЛЕКС 17**

***«Мой город»***

*(1-2 неделя мая)*. *(тема: Мой город)*.

**1.*«Красивые улицы»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Выставить правую ногу вперёд, в и. п., затем назад, в и. п. То же левой ногой.

**2.*«Высокие дома»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Подскоки на месте.

3**.*«Детская площадка»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки в стороны.

Кружение на месте на носочках.

**4.*«Магазин игрушек»*.**

И. п.: стоя возле кровати, руки на поясе.

Наклоны влево - вправо, вперед – назад.

**5.*«Пробежка по стадиону»*.**

И. п. – стоя возле кровати, ноги чуть расставлены, руки согнуты в локтях.

Бег на месте с высоко поднятыми коленями.

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба с перешагиванием через предметы

**КОМПЛЕКС 18**

***«Все работы хороши»***

*(3-4 неделя мая)*. *(тема: Май)*.

**1. *«Парикмахер»*.**

И. п.: лежа на спине в кровати, руки в стороны.

Выполнить перекрестные движения руками (*«ножницы»*).

**2. *«Художник»*.**

И. п. – лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Поднять прямые ноги, затем медленно опустить ноги (*«карандаш»*).

**3. *«Повар»*.**

И. п. – лежа на спине в кровати, руки вдоль туловища.

Поднять ноги и руки вверх, ладони потереть друг о друга вперед – назад, произнося *«вжик –вжик»* (*«чистим морковку»*).

**4. *«Врач»*.**

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

Поставить руки на пояс, вдох, затем на выдохе слегка нагнуться и руки опустить вниз (*«врач слушает дыхание»*).

5**. *«Музыкант»*.**

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

Поднять руки в кулачках ко рту и произнести *«ду-ду-ду»* (*«игра на дудочке»*).

6. Ходьба на месте обычная.

7. Ходьба по *«дорожкам здоровья»* .

Утренний круг

2 младшая группа

Дыхательная

гимнастика

2 младшая группа

**1. Дыхательная гимнастика  «Эхо»**

**(сентябрь 1-2 неделя)  
Цель:** развитие речевого дыхания.  
Педагог громко произносит на выдохе звук: а-а-а-а... А ребенок тихо отзывается : а-а-а-а... Можно играть употребляя гласные звуки, а также сочетания: ау, уа, ио...и т.д. и отдельные слова: «Ау, Оля! Ау Петя!».

**2. Дыхательная гимнастика «Вырасти большой»** (сентябрь3-4 неделя)

Цель***:*** развитие плавного, длительного выдоха.

ИП: стоя прямо, ноги вместе. Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. На выдохе произнести «у-х-х-х»! Повторить 4-5 раз.

**3.Дыхательная гимнастика «Воздушный шарик»** (октябрь 1-2 неделя)

Цель***:*** укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5 раз подряд.

**4. Дыхательная гимнастика «Листопад». (ноябрь 1-2 неделя)**   
**Цель:** развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.  
Вырезать из цветной бумаги различные осенние листья и объяснить ребенку, что такое листопад. Предложить ребенку подуть на листья, так, чтобы они полетели. Попутно можно рассказать, какие листочки, с какого дерева упали.

**5.Дыхательная гимнастика «Сердитый ежик» (ноябрь 3-4 неделя)  
Цель:** развитие плавного, длительного выдоха.  
Встаньте, ноги на ширине плеч. Представьте, как ежик во время опасности сворачивается в клубок. Наклонитесь как можно ниже, не отрывая пятки от пола, обхватите руками грудь, голову опустите, произнеся на выдохе "п-ф-ф" - звук, издаваемый сердитым ежиком, затем "ф-р-р" - а это уже довольный ежик. Повторите с ребенком три-пять раз.

**6. Дыхательная гимнастика** «**Каша кипит» (декабрь 1-2 неделя)  
Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
ИП: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие – вдох, опуская грудь (выдыхая воздух) и выпячивая живот – выдох. При выдохе громко произносить звук «ф-ф-ф-ф». Повторить 3-4 раза.

**7. Дыхательная гимнастика «Снегопад»** (декабрь 3-4 неделя)

Цель: развитие плавного, длительного вдоха и выдоха.

Сделать снежинки из бумаги или ваты (рыхлые комочки). Объяснить ребенку, что такое снегопад и предложить ребенку сдувать "снежинки" с ладони.

**8. Дыхательная гимнастика «Пузырь» (январь 1 неделя)  
Цель:** развитие речевого дыхания  
Дети стоят, наклонив головы вниз. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!». Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с... или ш-ш-ш..., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.)

**9.Дыхательная гимнастика «Часики»** (январь 2-3 неделя)

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

ИП: стоя, ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторить до 10 раз.

**10. Дыхательная гимнастика «Пузырь» (февраль 1-2 неделя)  
Цель:**развитие речевого дыханияДети стоят, наклонив головы вниз. Затем, медленно поднимая головы и руки, приговаривают: «Раздувайся, пузырь, раздувайся большой, оставайся такой, да не лопайся». По сигналу педагога: «Пузырь лопнул!». Дети медленно опускают головы и руки, длительно произнося с-с-с... или ш-ш-ш..., подражая выходящему воздуху. Следить, чтобы при произнесении звука дети не надували щеки (пузырь выпускает воздух, а не надувается.)

**11.Дыхательная гимнастика** **«Вьюга» (февраль 3-4 неделя)  
Цель:** развитие речевого дыхания  
Наступила весна. Но зима уходить не хочет. Она злится, посылает вьюги и метели. Воет вьюга: у-у-у... Свистит ветер: с-с-с-с... Ветер гнет деревья: ш-ш-ш-ш... Но вот вьюга стала затихать. (Повторить тоже, только тише). И затихла.

**12.Дыхательная гимнастика** **«Паровозик» ( Март 1-2 неделя)  
Цель:** формирование дыхательного аппарата.  
Ходьба, делая попеременные движения руками и приговаривая: «чух-чух-чух». Через определенные промежутки времени можно останавливаться и говорить «ту-тууу». Продолжительность – до 30 секунд.

**13. Дыхательная гимнастика «Насос»** (март 3-4 неделя)

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей.

Малыш ставит руки на пояс, слегка приседает – вдох, выпрямляется – выдох. Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее. Повторить 3 – 4 раза.

**14.Дыхательная гимнастика «Гуси летят»**(апрель1-2 неделя)

Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Медленная ходьба. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох - опустить вниз с произнесением длинного звука *«г-у-у-у»*.

**15. Дыхательная гимнастика «Жук»** ( апрель 3-4 неделя)

Цель***:*** тренировать силу вдоха и выдоха.

ИП: малыш стоит или сидит, скрестив руки на груди. Разводит руки в стороны, поднимает голову – вдох, скрещивает руки на груди, опускает голову – выдох: «*жу-у-у* - сказал крылатый жук, посижу и пожужжу».

**16.Дыхательная гимнастика** **«Понюхаем цветочек» (май 1-2 неделя)  
Цель:** формирование углубленного вдоха, тренировка правильного носового дыхания.  
Здравствуй, милый мой цветок  
Улыбнулся ветерок.  
Солнце лучиком играя,  
Целый день тебя ласкает.  
Воспитатель показывает правильное выполнение упражнения: глубокий вдох при спокойно сомкнутых губах.

**17. Дыхательная гимнастика** **"Комар". (май 3-4 неделя)  
Цель:** развитие фонационнального (озвученный) выдоха.  
(Проводится, если ребенок правильно произносит звук "з"). Ребенок стоит, кисти к плечам, легко покачивается на месте, произнося звук "з". Взрослый произносит рифмовку: З-з-з - комар летит, З-з-з - комар звенит.