ГИМНАСТИКА

ПРОБУЖДЕНИЯ

ПОСЛЕ

ДНЕВНОГО СНА

для детей среднего дошкольного возраста



**ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА.**

***СЕНТЯБРЬ***

***1-й комплекс***

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.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развес­ти ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **«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-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«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.

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

***2-й комплекс***

1. ***«Потягушки»****.* И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягива­ние, 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.
5. ***«Мячик».***И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча пе­ред собой.
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.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Каланча»**. И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, произносить «с-с-с».
2. **«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.
3. **«Заводные машинки»**. И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произ­носить «ж-ж-ж».
4. **«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.
5. **«Здравствуй, солнышко!».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

***ОКТЯБРЬ***

***1-й комплекс «Прогулка в лес»***

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.
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.

**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 ребристой доске.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. **«Гуси-лебеди летят».** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
3. **Вырасту большой»**. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
4. **«Дышим животом».** Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
5. **«Грибок»**. И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

***2-й комплекс «Дождик»***

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по-турецки. Сверху пальнем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. *Капля первая упала - кап!*

То же проделать другой рукой. *И вторая прибежала — кап!*

1. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

*Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели,*

*Намочились лица.*

1. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. *Мы их вытирали.*
2. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. *Туфли, посмотрите, мокрыми стали.*
3. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.  *Плечами дружно поведем, И все капельки стряхнем.*
4. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза. О*т дождя убежим.*
5. И.п.: о.с. Приседания. *Под кусточком посидим.*

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Каша кипит»**, или **«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.
2. **«Лотос»**. И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).
3. **«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.

***НОЯБРЬ***

***1-й комплекс***

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.
6. И.п.: о.с, руки на пояс, перекат с носков на пятки.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
2. **«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.
3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выстав­ляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голо­ва приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.
4. **«Малый маятник», «Маятник».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, вып­рямиться — вдох.

***2-й комплекс***

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потя­нуться, 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.
6. И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Лыжник».** И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. ***«*Паровоз» или «Поезд».**Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».
3. **«Мельница».** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».
4. **«Партизаны».** И.п.: стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть ша­гов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

***ДЕКАБРЬ***

***1-й комплекс***

*Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.*

*Спешите на зарядку, Мы вас не будем ждать!*

*Носом глубоко дышите,*

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.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Петушок».** На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).
2. **«Повороты головы».** И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.
3. **«Погончики».** И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.
4. **«Подуем на плечо».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выпол­нить в левую сторону.

***2-й комплекс***

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, не отры­вая ступни от пола, 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 пола — вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
6. И.п.: о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
4. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).
5. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

***ЯНВАРЬ***

***1-й комплекс***

1. И.п.: сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и во­дить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.
2. И.п. то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.

*Правое крыло отвел, Посмотрел.*

*Левое крыло отвел, Поглядел.*

1. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед грудью.

*Я мотор завожу И внимательно гляжу.*

1. И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

*Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу.*

1. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
2. **«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»).
3. **«Регулировщик»**. И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука подня­та вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движе­нием, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.
4. **«Рубка дров» или «Дровосек»**. Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глу­бокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!».
5. **«Плечики».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»).

***2-й комплекс***

1. И.п.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. И.п. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
3. И.п. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движе-ниями указательных пальцев в течение 1 мин.
4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево.
6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Лыжник».** И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. **«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
3. **«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.

1. **«Повороты головы».** И.п.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

***ФЕВРАЛЬ***

***1-й комплекс «Уголек»***

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

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Здравствуй, солнышко!».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.
2. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
3. **«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»).
4. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

***2-й комплекс***

1. ***«Глазки просыпаются».***

*Глазки нужно открывать, Чудо чтоб не прозевать.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть глаза. Повторить 6 раз

1. ***«Ротик просыпается».***

*Ротик мой просыпайся,Чтоб пошире улыбаться.*

И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

1. ***«Ручки просыпаются».***

*Ручки кверху потянулись, До солнышка дотянулись*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

1. ***«Ножки просыпанной».***

*Будем ножки пробуждать, Их в дорогу у собирать.*

И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

1. ***«Вот мы и проснулись».***

*К солнышку мы потянулись И друг другу улыбнулись!*

И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **«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-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«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.
5. **«Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

***МАРТ***

***1 - й комплекс***

**1. *«Потягушечки».*** И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за го­ловой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая

позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз

*Вот почти мы все проснулись И в кроватке потянулись.*

**2. *«Проснулись».*** И. п**.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).* Повторить 6 раз.

*Вот проснулись ручки, Вот проснулись ножки*

*И хотят скорей бежать К маме по дорожке.*

**3*. «Клубочек».*** И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

*Не хотим мы простывать, Хоть и начали дрожать.*

*Мы совсем уже проснулись, К солнышку мы потянулись.*

**4. *«Пальчики».***

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

*Пальчики хотят проснуться, Чтоб в водичку окунуться.*

**5. «Умоемся».** И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

*А теперь лицо умоем, Глазки широко раскроем.*

*Вот готовы мы вставать, Бегать, прыгать и играть!*

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

***2-й комплекс***

**1. «Глазки просыпаются».** *Слегка глазки растираем, А потом сладко зеваем.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4раза.

**2. *«Головка проснулась».*** *Мы почти уже проснулись И друг другу улыбнулись.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. 6 раз.

**3. *«Ручки проснулись».*** *Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх;

2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. 6 раз.

**4. «*Ножки проснулись».*** *Хотим тоже потянуться. И совсем-совсем проснуться.*

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4- опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

**5. «*Ножки совсем проснулись».*** *Ножками мы поболтаем. И до трех мы посчитаем.*

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддер­живать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

*Умываться мы идем, Одеваться мы идем*

*Очень дружные ребята! Потом песенку споем.*

*Ля-ля-ля, ля-ля-ля! Вот такие мы, друзья!*

**Профилактика плоскостопия.**

**Ходьба босиком по «комбинированной дорожке**

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).
2. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».
3. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

***АПРЕЛЬ***

***1-й комплекс***

1. ***«Глазки просыпаются».*** *Глазки нужно открывать, Чудо чтоб не прозевать.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - зажмурить глаза; 3-4 - широко открыть рот. Повторить 6 раз

1. ***«Ротик просыпается.*** *Ротик должен просыпаться,Чтоб пошире улыбаться.*

И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз

1. ***«Ручки просыпаются»*** *Ручки кверху потянулись, До солнышка дотянулись*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять правую руку вверх; 3—4 - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз

1. ***«Ножки просыпанной».*** *Будем ножки пробуждать, Их в дорогу у собирать.*

И. п. - лежа на спине, руки вверху. 1-2 - потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

1. ***«Вот мы и проснулись».*** *К солнышку мы потянулись И друг другу улыбнулись!*

И. п. - встать около кровати на коврик. 1-4 - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

***Дыхательные упражнения*.**

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
4. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и.п. (выдох).

***2-й комплекс***

***«Потягушечки».*** *Вот почти мы все проснулись И в кроватке потянулись.*

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за го­ловой, глаза закрыты. 1-2 - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 - и. п. Повторить 6 раз.

1. ***«Проснулись».*** *Вот проснулись ручки, Вот проснулись ножки*

*И хотят скорей бежать К маме по дорожке.*

И. п. - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).* 6 раз.

1. ***«Клубочек».*** *Не хотим мы простывать, Хоть и начали дрожать.*

*Мы совсем уже проснулись, К солнышку мы потянулись.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

1. ***«Пальчики».*** *Пальчики хотят проснуться, Чтоб в водичку окунуться.*

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

1. ***«Умоемся».*** *А теперь лицо умоем, Глазки широко раскроем.*

И. п. - сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

*Вот готовы мы вставать,*

*Бегать, прыгать и играть!*

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. **«Гуси-лебеди летят».** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
3. **«Вырасту большой»**. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
4. **«Дышим животом».** Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
5. **«Грибок»**. И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

***МАЙ***

***1-й комплекс «Жук»***

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

*В группу жук к нам залетел, Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»*

1. 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.*

1. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

*Жук на нос хочет сесть, Не дадим ему присесть.*

1. Направление рукой вниз сопровождают глазами. *Жук наш приземлился.*
2. И.п.: стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («вол­чок») и встать.

*Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

1. 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.*

1. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

*Жук наверх полетел И на потолок присел.*

1. Подняться на носки, смотреть вверх

*На носочки мы привстали, Но жучка мы не достали.*

1. Хлопать в ладоши.

*Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.*

1. Имитировать полет жука.

*Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке

***2-й комплекс***

1. ***«Глазки просыпаются».*** *Слегка глазки растираем, А потом сладко зеваем.*  
   И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4раза.
2. ***«Головка проснулась».*** *Мы почти уже проснулись И друг другу улыбнулись.*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

1. ***«Ручки проснулись».*** *Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!*

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

1. ***«Ножки проснулись».*** *Хотим тоже потянуться**и совсем-совсем проснуться.*

И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

1. ***«Ножки совсем проснулись».*** *Ножками мы поболтаем И до трех мы посчитаем.*

И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддер­живать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

*Умываться мы идем, Одеваться мы идем –*

*Очень дружные ребята! Потом песенку споем.*

*Ля-ля-ля, ля-ля-ля! Вот такие мы, друзья!*

***Дыхательные упражнения.***

1. **«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **«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-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«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.
5. **«Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).