### Картотека

### бодрящей гимнастики после сна

###  в детском саду

### в соответствии с ФОП и ФГОС ДОО

### для детей 3-4 лет



Подготовила:

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму про­снуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное со­провождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои люби­мые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Варианты бодрящей гимнастики:

* разминка в постели и самомассаж;
* гимнастика игрового характера;
* гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
* пробежки по массажным дорожкам;
* самостоятельная;
* лечебно-восстановительная;
* музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

После выполнения бодрящей гимнастики (если гимнасти­ка проводилась непосредственно в постели) дети встают, пере­ходят в групповую комнату, где выполняют различные движе­ния: ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т. д. На полу можно разложить разные массажные ков­рики и предложить детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т. д. Такие коврики-дорожки могут сделать родители или воспита­тели совместно с детьми, используя при этом пуговицы, де­ревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок, горох, фасоль, мелкие камешки, песок.

Комплексы бодрящей гимнастики составляются **1 комплекс на 2 недели** в любой возрастной группе. В течение этого времени дети запоминают упражнения и без труда и с радостью их выполняют. Движения, связанные каким – либо образом или сюжетом, увлекают детей, игровой образ подталкивает к выполнению подражательных движений.

**СЕНТЯБРЬ**

**Комплекс № 1 "Прилетели воробьи"**

(с *элементами дыхательной гимнастики)*

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости при­летели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее под­нимайтесь. *{Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.)*

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

* Ходьба обычная друг за другом (10 с).
* Ходьба на носочках (10 с).
* Медленный бег (10 с).
* Построение в круг.
* Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.

**«Воробышки машут крыльями».** И. п. — ноги слегка рас­ставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое по­ложение тела.

**«Спрятались воробышки».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умерен­ный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.

**«Воробышки дышат». И.** п. — ноги расставлены, руки опу­щены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Ука­зание:* вдох короче выдоха.

**«Воробышки греются на солнышке». И.** п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повто­рить пять раз; темп быстрый.

**«Воробышки радуются».** И. п. — ноги слегка расставле­ны, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с). Дыха­тельное упражнение **«Дуем на крылышки».** Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).

Ходьба по ребристым дорожкам. Одевание.

**Комплекс № 2 "Дрессированная собачка"**

*(с элементами корригирующей гимнастики)*

Проводится в групповой комнате. Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче. Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отга­дайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собач­ка Вставайте с кроватей. *(Воспитатель надевает маску собачки.)*

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражне­ния и выполняйте их правильно.

**«Идем за собачкой»** — ходьба обычная.

* Ходьба «змейкой», руки за спиной.
* Ходьба на носках.
* Построение в круг.

**«Собачка приветствует гостей». И.** п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза. *Указание:* резко голову не наклонять.

**«Собачка рада детворе».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуть­ся в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. *Указа­ние:* спина прямая.

**«Собачка веселит гостей». И.** п. — сед на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить че­тыре раза; темп умеренный.

**«Собачка радует ребят».** И. п. — сидя на полу, ноги со­гнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный. *Указание:* при повороте помогать ру­ками.

**«Собачка тренируется».** И. п. — лежа на спине, ноги вмес­те, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой; темп умеренный. *Указание:* руки от пола не отрывать.

**«Собачка устала». И.** п.— лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем бы­стро. *Указание:* желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. *(Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.)*

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс № 3 "В гостях у солнышка"**

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

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. 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 заглянуло солнышко.

*(Проводится игра «Солнечный зайчик».)*

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика 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, ногах. 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 с кроватей и переходят в групповую комнату.)*

**«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расстав­лены, 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.

**«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.

**«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. *Указание:* ноги в коленях не сгибать.

**«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 6oк. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? *{Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаютс*я *с солнышком.)*

Ходьба по залу в медленном темпе (15 с). *(Проводятся закаливающие процедуры.)*

**Комплекс № 4 Забавный Буратино**

*(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)*

Проводится в постели. В записи звучит песня «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского. Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня покажем в наших упражнениях. Внимательно слу­шайте и выполняйте все предложенные мной задания.

**«Красивый лоб».** И. п. — лежа на спине. Провести пальца­ми обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить пять раз; темп умеренный.

**«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладош­ки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе. *</* **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. По­вторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в инди­видуальном темпе.

**«Длинный нос». И.** п. — лежа на спине. Указательным паль­цем энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, слегка подергать себя за нос.

**«Смешные уши».** И. п.— лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с); каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

**«Покажем руки». И.** п. — лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. Похлопывание левой рукой по правой снизу вверх, затем сверху вниз (20 с); темп умеренный.

**«Покажем ноги». И.**п.— лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повто­рить пять раз; темп быстрый.

Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза. *Указание:* вдох и выдох медленные. *{Звучит песня из телефильма «Приключения Буратино», муз.Л. Рыбникова, ел. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)*

**НОЯБРЬ**

**Комплекс № 5 "Просыпающиеся котята"**

*(с элементами самомассажа)*

Проводится в постели.

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

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

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры.

Дети. Кошка.

Воспитатель. Правильно, кошка. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

|  |  |
| --- | --- |
| Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть. Мы недалеко сидели, | *Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.* |
| Все движенья подглядели Лапку правую потрем,А потом ее встряхнем.  | *Трясут правой рукой.* |
| Вот и левой лапке тожеПравой лапкой мы поможем. | *Растирают левую руку правой. Трясут левой рукой.* |
| Ушко левое своеЛевой лапкой достаем,Правое не забываем,Лапкой правой умываем. | *Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.*  |
| Проведем по шерстке лапкой, Будет лобик чистый, гладкий.  | *Проводят пальцами обеих рук: по лбу* *от середины к вискам.* |
| Дальше глазки закрываем, Каждый гладим, умываем.  | *Гладят закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно* |
| Чистим носик осторожно | *Указательным пальцем энергично* *проводят по крыльям носа.* |
| Грудку нам разгладить можно.  | *Гладят и постукивают по груди* |
| Вот и чистые котята, Вот и выспались ребята!  | *Руки и ноги поднимают вверх*, *выполняют хаотичные движения.* |

 (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, одеваются.)

**Комплекс № 6 "Жучки-паучки"**

*(с элементами корригирующей гимнастики)*

Проводится в постели. 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.

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

**«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

**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.

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

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

**«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.

**«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. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по до­рожкам.

*(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — ков­рики из палочек). Дети идут по ков­рикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)* Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкре­питься. *(Дети одеваются.)*

**ДЕКАБРЬ**

**Комплекс № 7 "Веселый зоопарк"**

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

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

**«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. Воспитатель. А теперь, дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка

И коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышами поживиться Любит шустрая...

*С. Михалков*

Дети. Лисица.

**«Хитрая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

 Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной

ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...

Дети. Волк.

**«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. Воспитатель. Дети, филин — это кто? Птица или жи­вотное? *{Ответы детей)*

**«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.

**«Ловкие зайчата».** И. п. — лежа на спине, руки вверх н головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

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

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

**«Сильный слон».** И. п. — лежа на спине; ноги согнуты в коленях. 1—3 — имитация ходьбы. 4 — вернуться в и. п. (30 с). Темп умеренный.

Воспитатель. Какой замечательный у нас получился зоопарк**.** Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроватей, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок. *Русская народная потешка.*

**Комплекс № 8 "Растем здоровыми"**

 (с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Проводится в групповой комнате. Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!» *(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл. Л.Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату.)*

**«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности; ходьба «змейкой» между кеглями; прыжки на двух ногах из обруча в обруч; ходьба по гимнастическим палкам; подлезание под дуги; ходьба по коврикам с шипами; ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе); бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).

**Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза. Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с). Энергично произно­сить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с). Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляем мышцы полости глотки) (10 с). Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс № 9 «Прятки»** *(с элементами дыхательной гимнастики)*

Проводится в постели. Воспитатель.

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка.

 Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки. *(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)* Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Наши сонные ладошкиПросыпались понемножку, В прятки весело играли — Пальцы в кулачок сжимали.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Дети ритмично сгибают и разги­бают пальцы на руках.* |
| Пальчики на наших ножкахЗнаютв парке все дорожки.Проверяют — где там пятки,И играют с нами в прятки.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.* |
| Мы почти уже проснулись, Наши ручки потянулись,Помахали над простынкой,Дружно спрятались за спинку.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.* |
| Сцепим ручки мы в «замочек»У себя над головой.Правый, левый локоточекМы сведем перед собой.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой* |
| Не хотят коленки спать,Им давно пора вставать.Мы коленки выставляли,Быстро ножки выпрямляли.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Сгибают и разгибают ноги в коленях.* |
| Наши ротики — молчок,Тренируем язычок:Его спрячем и покажем.«Добрый день!» — мы звонко скажем.Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Приоткрывают рот и быстро выбрасывают язык вперед, затем втягивают его назад.* |
| Будем глубоко дышать,С шумом воздух выдувать.Наши носики проснулись, Мы друг другу улыбнулись!Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот такМы играем в прятки! | *Через нос набирают с шумом воздух, задерживают дыхание на 1—2 с, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен.* |

*(Дети встают с кроватей. Выполняют упражнения.)*

**«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Встали дружно на носочки, Руки смотрят вверх у нас.Как в лесу растут грибочкиТик и мы растем сейчас.Дождик капает грибной Прямо в душе, за стеной.Значит, будем умываться — Для здоровья закаляться! | *Дети встают на носочки, тянут руки вверх. Опускают руки вниз.* |

 *(Дети выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс № 10 "Спортивная прогулка"** *(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Автор стихотворного текста Е. Виноградова. Проводится в групповой комнате.

*(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Под музыку идут по кругу.)*

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы хотим друзей позвать В летнем парке погулять.Шли сначала тихим шагом,Смотрим — ручеек с оврагом.Чтоб пройти через мосточки,Дружно встали на носочки. | *Ходьба на носках.* |
| Глазки выше поднимаемИ уверенно ступаем. |  *Ходьба обычная.* |
| Встретили в лесу мишуткуИ спросить решили в шутку:- Можешь, мишка, научитьНас на пяточках ходить?Мы за мишкой повторяли,И шагали, и шагали. | *Ходьба на пятках.* |
| Шли по солнечной лужайке.Вышел длинноухий зайка.  | *Ходьба обычная* |
| — Скок да скок перед кустом.Тоже прыгать так начнем. | *Прыжки* |
| Зайка очень удивился,По делам заторопился.Ничего сказать не смогИ пустился наутек.Очень быстро мы бежали,Только зайку не догнали. | *Бег обычный.*  |
| Рядом с озером глубокимТихо уж шуршал в осоке.Мы ведь тоже так умеем— Извиваясь, бегать «змейкой».  | *Бег змейкой* |

Хорошо! Мы чудесно погуляли в лесу. А теперь выпол­ним еще упражнения.

**«Улитки».** И. п. — сидя на полу, ноги слегка согнуты коленях, руки согнуты в локтях. Передвигаться на noлу вперед, не помогая руками, отталкиваться только ногами.

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем — Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

 Будем, обхватив коленки,

Ножки выставлять вперед, — Кто быстрее всех ползет?

**«Паучки».** И. п. — сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола и двигаться на руках и ногах.

 Вдруг по камню у реки

Пробежали паучки.

Ноги шире, а руками

Упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре

 — Так шагает паучок.

**«Веселые собачки». (**Передвигаться на четвереньках на пря­мых руках и ногах).

Все притихли, замолчали

И по дому заскучали.

Прибегаем со всех ног,

А навстречу — наш щенок.

 Начал хвостиком вилять

 — Очень просит поиграть.

Мы на четвереньках с ним

 Друг за другом

 Круг за кругом,

Как веселые собачки,

Быстро-быстро побежим.

**«Молодцы!»** Вдох через нос, задержать дыхание, медлен­ный выдох через рот. При выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза. *Указание:* выдох продолжи­тельный.

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Руки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

Вдох глубокий через носик,

Выдох! Хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»

*(Разделить детей на четыре группы. Заранее разло­жить в разных местах мячи, скакалки, палки, обручи. Пред­ложить детям подойти к тому спортивному инвентарю,* ***с*** *которым они хотят заниматься. В течение 5 мин дети занимаются с выбранным инвентарем. Закаливающие про­цедуры).*

**ФЕВРАЛЬ**

**Комплекс № 11Любимые игрушки** *(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Проводится в постели, затем в групповой комнате. Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина.

Воспитатель. Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь? *(Появляется Буратино.)* Буратино. Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы любил играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

 Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки.

*(Кукла.) Е. Виноградова*

Дети. Это кукла.

Буратино. Правильно, это кукла.

«**Кукла».** И. п. — лежа на спине.

|  |  |
| --- | --- |
| Любим мы играть и даже Кукол вам сейчас покажемРовно улеглись в постели И направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули И головки повернули.  | *Дети поворачивают голову направо* — *вдох.* |
| А теперь мы выдыхаем, Смотрим вверх и отдыхаем, Дышим ровно, не спешим, То же влево повторим  | *Выдох, возвращаются в и. п. Пово рачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох.* *Повторить три раза; темп умеренный* |

*Е. Виноградова Указание:* не выполнять резких движений головой.

Буратино. Отгадайте следующую загадку.

Что за странный

Человечек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

Всюду нос сует он длинный.

 Кто же это?..

Дети. Буратино.

Буратино. Я рад, что вы сразу отгадали загадку про меня.

**Буратино».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. I — одновременно поднять руки и ноги. 2 — вернуться и и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Буратино. Молодцы! Теперь еще загадка.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

*(Ответы детей.)*

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

Буратино. И эта загадка про персонаж из сказки. Угадайте, какой?

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался...

*(Ответы детей.)*

**«Колобок».** И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино. Послушайте следующую загадку.

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. *(Обезьяна)*

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

Буратино.

Легкий, круглый, но не мяч,

И не прыгает он вскачь.

На веревочке висит,

Зазеваюсь — улетит.*(Ответы детей)*

**«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]. *Указаны* учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, вы дох — 6 с.

Буратино. Ребята, мне очень нравится, как вы выполняете упражнения. Мне стоит у вас поучиться. Можно, я еще приду к вам в гости?

Воспитатель. Конечно, приходи, Буратино. А хочешь с нами поиграть?

Буратино. Хочу.

Воспитатель. Ребята, вставайте с кроватей, и давайте поиграем с Буратино.

*Проводится игра с воздушным шариком: Буратино бросает шарик одному из детей, тот, поймав, бросает шарик следующему.)*

Буратино. Ребята, у вас в детском саду весело и интересно Мне даже не хочется уходить. Но меня ждут друзья. *(Дети прощаются с Буратино.)*

**Дыхательное упражнение.** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую нозд­рю (левая закрыта указательным пальцем).

Воспитатель. А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.\

**Комплекс №12 "Играем и танцуем"** *(музыкально-ритмическая)*

Проводится в групповой комнате.

 Воспитатель.

Ясный день — цветы смеялись,

Бабочки к цветам слетались,

В солнечных лучах купались.

А ребята просыпались.

Очень нравится опять нам играть и танцевать. *Е. Виноградова*

*(Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Проводится музыкально-ритмическая гимнастика (описание* ***движений*** *А. Бурениной) под песню «Зверобика», муз. Б. Савельева****,*** *сл. А. Хаита и А. Левенбука. Из детей выбираются четверо**ведущих: «кошка», «змея», «цапля» и «обезьяна». В центр выходит воспи­татель.)*

**Зверобика**

|  |  |
| --- | --- |
| Уселаськошка на окошкоИ стала лапой уши мыть.Понаблюдав за ней немножко,Ее движенья можно повторить. | *В центр выходит «кошка» и вы­полняет движения по тексту. Ос­тальные дети повторяют движе­ния за «кошкой».* |
| *Припев.* Раз, два, три — ну-ка, повтори!  Три, четыре, пять — повтори опять! Очень хорошо! Змея ползет лесной тропою, Как лента по земле скользит. А мы движение такое Рукою можем вам изобразить. *Припев.*  | *На припеве повторяются движения животных, описанные в предшествующем куплете.* На *последние слова дети делают**три хлопка.* *В центр выходит «змея», рукой**показывает, как движется*  *змея. Остальные дети повторяют эти движения.* |
| Мартышка к нам спустилась с ветки, Мартышку надо уважать — Ведь обезьяны наши предки, А предкам, детки, надо подражать.  *Припев.*  | *В центр выходит «обезьяна»**имитирует движения обезъяны.**Остальные дети повторяют**эти движения.* |
| Весь день стоит в болоте цапля И ловит клювом лягушат Не трудно так стоять ни капли Для нас, для тренированных ребят.*Припев.*  | *В центр выходит «цапля», затем* *стоит на одной ноге. Остальные* *дети повторяют стойку.* |
| Живет на свете очень много Мартышек, кошек, птиц и змей, Но, человек, ты друг природы И должен знать повадки всех зверей. *Припев.*   | *Все дети идут по кругу.* *Идут к центру, поднимая руки* *вверх. Отходят назад, одновременно хлопая в ладоши над головой. В заключение выполняют наклон вниз, руки расслаблены.* |

Воспитатель.

Встали в круг мартышки, змейки,

Птички, котики и кошки.

Вот как двигаться умеем!

Отдохнуть пора немножко.

Предлагаем поиграть

— Хорошенько подышать.

Вот пищащие игрушки,

Из резины все зверушки.

Кто-то выберет утенка,

Или рыбку, иль мышонка.

Их начнем в руках сжимать

— Будут голос подавать.

Там, где дырочка, игрушку

Мы прихватим за бочок,

— И зверушки все — молчок!

А теперь давайте сами

Дружно посопим носами.

*Е. Виноградова*

(*Проводятся упражнения на дыхание.)*

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным

пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта). Повторить три раза.

Выдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.

Повторить два раза. *Указание:* выдох длиннее вдоха.

**МАРТ**

**Комплекс № 13 "Забавная зарядка"** *(с цементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Проводится в групповой комнате.

*Деmu встают с кроватей и переходят в групповую комнату. Негромко звучит запись песни «Вместе весело шагать»(муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Ну, давайте поиграем — Вот арена цирковая. Мы шагаем по порядкуНа забавную зарядку.  | *Дети встают в круг. Идут друг за другом.* |
| Красный нос, костюм в заплатках — Это клоун встал на пятки.Мы ему покажем дружно,Как ходить на пятках нужно. | *Идут на пятках.* |
| А за клоуном - болонкаУспевает тявкать звонко,Танцевать забавно очень.Вместе встанем на носочки. | *Идут на носках.* |
| Вот гимнасты на арене,Высоко подняв колени, В такт под музыку шагают, Лентами в руках играют. | *Идут, высоко поднимая колени* |
| Тоже мы умеем так,Перешли на быстрый шаг. | *Идут обычным шагом.* |
| А теперь аттракцион — На арену вышел слон. Через тумбы он шагал Хобот высоко держал.Мы движенья повторяем —Кубики переступаем.  | *Идут, перешагивая воображаемые препятствия.* |
| Дрессированной лошадке Скучно просто цокать шагом.Пони скачет быстро слишком —Мы за ней бежим вприпрыжку. | *Бегут друг за другом.* |
| Превратился детский сад В целый цирковой парад.Медленно идем по кругу,Улыбаемся друг другу.Завершаем представленье.  | *Идут друг за другом.* |
| Мы в хорошем настроенье!  | *Встают в круг.* |
| Есть у клоуна Привычка: Брызгать зрителей водичкой.Чтоб не начал он шутить,Будем сами ручки мыть!  | *Закаливающие процедуры.* |

 «Самолет». И. п. — стойка ноги врозь.

|  |  |
| --- | --- |
| Руки в стороны, — в полетОтправляем самолет.Правое крыло вперед. Левое крыло вперед. Раз, два, три четыре, Полетел наш самолет. | *Правую руку в сторону.**Левую руку в сторону.* *Поворот вправо.* *Вернуться в и. п.* |

Упражнение выполнить еще раз с поворотом влево. Повтор­ить, два раза; темп умеренный.

**Мельница».** И. п. — стойка ноги врозь, наклонившись вперед руки в стороны.

|  |  |
| --- | --- |
| Наклоняемся вперед, Руки в стороны. Ветер дует, помогает,Нашу мельницу вращает.Раз, два, три, четыре –Завертелась, закружилась.  | *Правой рукой коснуться пола, левая* — *назад в сторону. Смена положения рук.* |

Повторить четыре раза; темп быстрый.

**«Насос».** И. п.— стойка ноги врозь.

|  |  |
| --- | --- |
| А теперь насос включаем, Воду из реки качаем.Влево — раз, Вправо— два. Потекла ручьем вода.  | *Наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины), вернуться в* *и. п. Наклон вправо, левая скользит вверх, вдоль туловища (до* *подмышечной впадины), вернуться в и. п.* |

Повторить три раза, темп умеренный.

**«Стойкий оловянный солдатик».** И. п. — основная стойка.

|  |  |
| --- | --- |
| На одной ноге постой-ка,Будто ты солдатик стойкий.Левую ногу подними, Да смотри не упади. | *Поднять левую ногу, согнутую в**колене. Постоять в таком положении.* |
| А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый. | *Поднять правую ногу, согнутую в**колене. Постоять в таком положении. Вернуться в и. п.* |

Повторить два раза; темп умеренный.

**«Вырастем большие».** И. п. — основная стойка.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы становимся все выше,Достаем руками крыши.На два счета поднялись,  | *Потянуться на носках с подниманием рук вверх.* |
| Три, четыре — руки вниз.  | *Вернуться в и. п.* |

Повторить пять раз; темп умеренный.

**Комплекс № 14 "Поиграем с носиком"**

*(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)*

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

 Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка.

*Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком.

*(Звучит спокойная музыка.)*

**«Найди свой носик». И.** п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

**«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

**«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.

**«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.

**«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.

«**Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

*(Дemu встают, переходят в групповую комнату. Проводятся* *дыхательные упражнения.)*

 **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

**«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произ­нося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре

—пять раз; темп умеренный.

**"Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, вы­пячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умерен­ный.

**«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием ко­леней. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

*(Проводятся закаливающие процедуры.)*

**АПРЕЛЬ**

**Комплекс № 15 "Поиграем с ушками"** *(с элементами самомассажа)*

Проводится в постели.

Воспитатель.

Непоседы, хохотушки,

Для чего нужны нам ушки?

Отвечайте поскорей,

Вспоминайте про зверей.

Кошка ушки навострила,

Мышку взглядом проводила.

Приподнимет ухо пес —

Словно задает вопрос.

Зайка ушком поведет —

Кто с ним рядом, узнает.

 Жарко. В джунглях ходит слон,

И ушами машет он.

Есть, представьте, ушки

У птиц и у лягушек.

*Е. Виноградова*

Давайте поиграем с ушками. *(Звучит спокойная музыка.)*

**«Покажите ушки».**

|  |  |
| --- | --- |
| Ушки ты свои найдиИ скорей мне покажи.  | *Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. П*о*вторить пять раз.* |

Вариант — предложить детям правой рукой найти левое ухо, а левой рукой — правое ухо.

**«Похлопаем ушами».** Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всей остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.

**«Надеваем сережки на уши».** Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

**Покрутим козелок».** Ввести большой палец в наружное слуховoe отверстие, а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течение 20—30 с.

**«Красивые ушки».** Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

 **«Моем за ушками».** Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20

**«Согреем наши ушки».** Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

( *Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс №16**  **«Пробуждение солнышка»**

1. В кроватке: **«Солнышко просыпается»**

- И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

**«Солнышко купается»** - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекатываться

с боку на бок. (4 раза)

**«Солнечная зарядка»** - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать

одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

**«Солнышко поднимается»** - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях.

Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз) **«Солнышко высоко»** - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди.

Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза). 2. **«Я – большое солнышко»** - и. п.: стоя на ногах возле кроватки. Поднять руки

вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза).

3. Обычная ходьба босиком по влажным дорожкам.

4. Дыхательная гимнастика **«Паровоз»**

**МАЙ**

**Комплекс № 17** «Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. В кроватке:

И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.3-4р.

 И.П.: лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.3-4р.

 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).3-4р.

 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.

 И.П.: лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.2-3р.

И.П.: лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.2-3р.

2.и.п стоя. Прыжки с продвижением вперед.

3. Спокойная ходьба по мокрым дорожкам.

4. Дыхательное упражнение «Тихо»

**Комплекс № 18«Веселые жуки»**

1. В кроватке:

И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.3-4р

 И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарахтаться, как жучок 3-4р.

 И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды.

 И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому.3-4р.

 И.П. Лежа на животе, руки под подбородком.

Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.3-4р.

 И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.3-4р 2.Полетелели как жучки по ребристой дорожке.

3. Дыхательное упражнение **«Ветерок»**