***КАРТОТЕКА***

***ГИМНАСТИКИ***

***ПОСЛЕ СНА***

**Сентябрь**

**Комплекс No 1. Первая, вторая недели.**

*Слова воспитателя, с последующим проговариванием слов детьми:*

Раз, два, три, четыре, пять, просыпайтесь, хватит спать! Начинаем мы играть!

**Гимнастика в постели**

(Профилактика нарушений осанки).

1. «Колобок»

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

1 - 5- поднять голову, согнуть ноги, подтянуть их коленями к груди, зафиксировать положение, произносить «Колобок»;

6 - и.п. Повторить 5 - 6 раз.

2. «Уточка».

И.п.: лежа на животе, кисти положить друг на друга, лоб на кисти рук, локти в стороны.

1 - приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться, зафиксировать положение, произносить «Кря»;

2 - и.п. Повторить 5 раз.

3. « Ножницы».

И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги вместе.

Приподнять прямые ноги, делать скрестные движения вправо-влево, произносить «Чик-чик», 3 раза по 15 секунд.

4. «Вертолет».

И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, ладонями вниз, лоб лежит ни кистях.

1 - поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны,

2 - за голову,

3 - в стороны

4 - и.п., произносить с закрытыми губами «Бр-р-р». Повторить 5 раз.

5. «Самолет».

И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх.

1 - махом рук сесть, руки в стороны, спина прямая;

2 - и.п., произносить «У-у-у». Повторить 6-7 раз.

6. «Змея».

И.п.: сидя на пятках, руки внизу.

1 - наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати, лечь на живот, произносить «Ш-ш-ш»;

2 - медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля».

И.п.: стоя около кровати, ноги вместе, руки на поясе.

Поднять правую согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к левому колену, бедро параллельно полу, произносить «Ц-ц-ц». Те же движения левой ногой. Стоять 30 секунд.

**Профилактика плоскостопия.**

*Корригирующая ходьба «Отправляемся в лес»*

- на носках, руки перед грудью - «лисичка» произносить, произносить «Тяф-тяф»,

- на пятках, руки за спиной - «на траве роса, не замочите ноги», произносить «топ»,

- с высоким подниманием колена, руки крест-накрест за головой - «лось», произносить «Хр-хр»

- приседя, руки на коленях - «ежик», произносить «Фыр-фыр»

- ходьба по корригирующим дорожкам - «пройдем босиком по камешкам, по веточкам, по шишечкам», произносить «Ой-ой-ой».

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «У меня спина прямая».* С последующим проговариванием слов детьми.

И.п.: ноги врозь, руки за спину, сплетены в замок.  
У меня спина прямая, (расправить плечи, живот втянуть, руки на пояс)

Я наклонов не боюсь (наклон вперед до пола):  
Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища вправо-влево)!  
Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте).  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища вправо-влево)!  
Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом).

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища вперед, назад)!  
Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища вправо-влево)!

**Дыхательно-звуковая гимнастика «Полет на луну»**

*При выполнении упражнений вдох делать через нос, рот закрыт.*  
1. «Запускаем двигатель».

И.п.: ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки.

1 - вдох - и.п.;

2 - 6 - выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

2. «Летим на ракете».

И.п.: стоя на коленях, руки вверх, ладони соединены над головой.

1 - вдох - и.п.;

2 - 6 долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем шлем от скафандра».

И.п.: сидя на пятках, руки над головой сцеплены в замок.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - развести руки в стороны, произносить «Чик». Повторить 4-6 раз.

4. «Пересаживаемся в луноход».

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - присесть, руки вперед, произносить «Ух!». Повторить 4-6 раз.

5. «Лунатики».

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - наклонить туловище в сторону, произносить «Хи-хи». Повторить по 3- 4 раза в каждую сторону.

6. «Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - вдох - через стороны поднять руки вверх;

2 - выдох - руки плавно опустить, произносить «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**Водные процедуры.**

*А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом!*

- Мытье рук до локтей холодной водой, произносить «Раз-раз»

**Сентябрь**

**Комплекс No 2. Третья, четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим проговариванием слов детьми:*

Раз, два, три, четыре, пять, просыпайтесь, хватит спать! Начинаем мы играть!

**Гимнастика в постели.**

1. «Потягушки».

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

1 - 3 - поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить, произносить «Тянем»

2 - 4 - и.п.

5 - 8 - движения поочередно правой и левой ногой, произносить «Тянем»

Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем».

И.п.: лежа на животе с опорой на локти, ладонями поддерживать подбородок, произносить «М-м-м». Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3 - 4 раза.

3. Самомассаж головы «Помоем голову»

И.п.: сидя на коленях. Имитировать движения:

«Включите воду в душе («Чик»). Потрогайте. Ой, горячая! («Ой!») Добавьте холодной воды («Ш-ш-ш»), намочите волосы, налейте шампунь в ладошку («Раз»), намыливайте волосы, хорошо мойте голову со всех сторон («Тр-р-р»). Нет, сзади совсем не промыли («Тр-р-р»). Теперь хорошо! Смывайте пену («Ш-ш-ш»), снова со всех сторон («Ш-ш-ш»). У Саши на висках осталась пена («Ш-ш-ш»). Теперь все чисто, выключайте воду («Чик»). Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошо расчешите волосы («С-с-с»). Не нажимайте слишком сильно, не поцарапайте кожу головы («С-с-с»). Какие вы красивые! Вдох через нос, на выдохе произносить «Ах!»)

**Профилактика плоскостопия.**

- Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами.

И.п.: стоя на коврике.

- Ходьба на месте, произносить «1, 2, 3, 4!»

- Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, произносить «Оп-оп»

- Приседание на носки, произносить «Не упаду»

Каждое упражнение повторять по 10 раз.

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «Руки в стороны».* С последующим проговариванием слов детьми.

И.п.: стоя около кровати.  
Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая),  
Разожмем и на бочок (руки на пояс).  
Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая),  
Разожмем и на бочок (руки на пояс).  
На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),  
Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая).

Чтобы вырасти быстрей (руки вверх, потянуться),  
Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

**Дыхательно-звуковая гимнастика. «Полет на луну»**

*При выполнении упражнений вдох делать через нос, рот закрыт.*

1. «Запускаем двигатель».

И.п.: ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки.

1 - вдох - и.п.;

2 - 6 - выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить 4-6 раз.

2. «Летим на ракете».

И.п.: стоя на коленях, руки вверх, ладони соединены над головой.

1 - вдох - и.п.;

2 - 6 долгий выдох - покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повторить 4-6 раз.

3. «Надеваем шлем от скафандра».

И.п.: сидя на пятках, руки над головой сцеплены в замок.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - развести руки в стороны, произносить «Чик». Повторить 4-6 раз.

4. «Пересаживаемся в луноход».

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - присесть, руки вперед, произносить «Ух!». Повторить 4-6 раз.

5. «Лунатики».

И.п.: стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох - наклонить туловище в сторону, произносить «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

6. «Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п.: ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - вдох - через стороны поднять руки вверх;

2 - выдох - руки плавно опустить, произносить «Ах!». Повторить 4-6 раз.

**Водные процедуры.**

*А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом!*

- Мытье рук до локтей холодной водой, произносить «Раз-раз»

**Октябрь**

**Комплекс No 3. Первая, вторая недели.**

*Слова воспитателя с последующим проговариванием слов детьми:*

Солнца теплый лучик всех зовет вставать. Чтоб проснуться лучше, нужно поиграть!

**Гимнастика пробуждения в постели «Осень»**

1.«Осенняя туча»

И.п.: лежа на спине.

Нахмуриться, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.

2. «Листья падают»

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

1 - поднять руки перед грудью,

2 - отвести в стороны,

3 - опустить.

4 - поднять,

5 - соединить перед грудью,

6 - опустить.

На каждый счет произносить «Ш-ш-ш». Повторить 6 раз.

3. «Тепло - холодно»

И.п.: лежа на спине, руки в стороны.

1 - поднять ноги, согнутые в коленях, и обхватить их руками, произносить «Холодно»

2 - и.п., произносить «Тепло». Повторить 6 раз.

4. «Замерзли»

И.п.: лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища.

1- поднять одновременно левую ногу и левую руку, громкий вдох в себя, произносить «Бр-рр»

2 - и.п.

То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.

5. «Выглянуло солнышко»

И.п.: сидя на кровати, ноги согнуты в коленях.

Улыбнуться, как солнышко, произносить «И-и-и»

6. «Проснулись»

И.п.: сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе.

1- 3 - наклоны вперед, произносить «Хоп»

4 - и.п. Повторить 6 раз.

**Профилактика плоскостопия**

- Ходьба по «дорожке здоровья», хором произносить «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять»

- Собирать пальцами ног каштаны, киндер-сюрпризы босиком, правой, левой ногой, произносить «Оп-оп».

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «Тренировка».* С последующим произнесением слов детьми.

И.п.: ноги вместе, руки на пояс.

Начинаем подготовку! (подниматься на носки, опускаться на пятки, спина прямая)

Выходи на тренировку! (те же движения)

В путь пойдем мы спозаранку, (ходьба на месте, высоко поднимая колени)

Не забудем про осанку. (расправить плечи, свести лопатки, смотреть вперед)

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу, никуда я не спешу. (ходьба на месте)

Раз, два, три, четыре, (2 приставных шага под счет вперед, спина прямая)

Три, четыре, раз, два,(2 приставных шага под счет назад, спина прямая)

Я могу и поклониться, (наклон вперед)

И присесть, (присесть)

И наклониться, (наклон вправо, влево)

Повернусь туда-сюда! (повороты вправо-влево)

Ох, прямешенька спина! (расправить плечи, свести лопатки, смотреть вперед)

Раз, два, три, четыре, (2 приставных шага под счет вперед)

Три, четыре, раз, два,(2 приставных шага под счет назад)

**Дыхательная гимнастика.**

1. «Носик гуляет» - глубокий вдох и долгий выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить Ба, Бо, Бу. Выполнить 10 – 20 раз.

5. «Поем песенки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки Ж, З, М, Н, В.

6. «Порычим». Долго произносить «Р-р-р-ррр» на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук - «когти».

**Водные процедуры.**

*А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом!*

- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»

**Октябрь**

**Комплекс No 4. Третья, четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим проговариванием слов детьми:*

Солнца теплый лучик всех зовет вставать. Чтоб проснуться лучше, нужно поиграть!

**Гимнастика пробуждения в постели.**

1. Сделать вдох, выдох - полным дыханием.  
2. Пошевелить пальцами рук и ног, произносить «Хоп-хоп»  
3. Сжать пальцы в кулаки, разжать, произносить «Хоп-хоп»  
4. Соединить кисти в «замок», поднять над головой, потянуться, произносить «О-о-о»  
5. Потянуться всем телом, вызывая искусственный зевок.  
6. Опустить руки.  
7. Растереть ладони до появления тепла, произносить «Тру–тру»  
8. «Умыть» лицо, шею теплыми ладонями, произносить «М-м-м»  
9. Потянуть правую ногу пяткой, носок на себя, произносить «Чик-чик»  
10. Потянуть левую ногу пяткой, носок на себя, произносить «Чик-чик»  
11. Потянуть две ноги вместе, произносить «Чи-и-и-к»  
12. Прогнуться назад, произносить «Оп»  
13. Сесть, произносить «Ух»  
14. Соединить руки в замок, потянуться, вывернув ладони вверх, произносить «О-о-о»

**Профилактика плоскостопия**

*- Ходьба по кругу босиком. С последующим проговариванием слов детьми.*

На огород мы наш пойдём, овощей там наберём (Ходьба на носках)  
Дорога коротка, узка, идём, ступая мы с носка (Ходьба с перекатом с пятки на носок)  
По бордюру мы идём и приседаем мы на нём (Приставной шаг боком с полуприседаниями)  
Усталые ножки шли по дорожке (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8 раз)  
На камушек мы, сели, посидели (Погладить обе ноги и ступни)

Ножки отдыхают, мышцы расслабляют.(Вытянуть ноги вперед, одновременные движения носками вправо-влево)

**Профилактика нарушений осанки.**

1. «Подсолнух». Посреди двора золотая голова.

И.п.: о.с.

1 - поднять руки через стороны вверх, встать на носки, произносить «Высокий»

2 - и.п.

2. «Морковь». За кудрявую косу ее из норки я тащу.

И.п.: стоя на коленях.

1- наклон вперёд, руки вперед-вниз, произносить «Ух»

2 - и.п.

3. «Репка». Круглый бок, желтый бок, сидит на грядке колобок.

И.п.: сидя, ноги вытянуты, руки впереди, внизу.

1 - поднять руки через стороны вверх, произносить «О-о-о»,

2 - и.п.

4. «Картошка». И зелён, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п.: лёжа на спине.

1 - одновременно поднять руки и ноги под углом 45° вверх, произносить «У-у-у»;

2 - и.п.

5. «Капуста». Лоскуток на лоскуток - зелёная заплатка.

И.п.: сидя, ноги вытянуты, вместе, руки опушены.

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину, произносить «И-и-и»;

2 - и.п.

6. «Пугало». Кто стоит на палке, с бородою из мочалки. Ветер дует - он шумит, ногами дёргает, скрипит.  
Прыжки на двух ногах, руки - в стороны, вниз, произносить «Ы-ы-ы», в чередовании с ходьбой.

**Дыхательная гимнастика.**

*Оздоровительные упражнения для горла.*

1. «Лошадка».

По асфальту цокают копыта лошадки. Цокаем языком громче, теперь тише. Скорость движения лошадки убыстряем, теперь замедляем.

1. «Ворона».

Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Протяжно произносить «Ка-а-а-аар». Повторить 5-6 раз.

1. «Смешинка».

Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «Ха-ха-ха, Хи-хи-хи, Хо-хо-хо, Гы-гы-гы».

**Водные процедуры.**

*А теперь гуськом, гуськом к умывальнику бегом!*

- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»

**Ноябрь**

**Комплекс No 5. Первая, вторая недели.**

*Воспитатель* (звенит в колокольчик): Тихо-тихо колокольчик позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди!

*Дети:* Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись!

**Гимнастика в постели.**

1. «Колобок».

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

1 - согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, обхватить колени руками, произносить «Колобок»

2 - и.п.

2. «Цветок»

И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях.

1 - наклон колен влево, громкий вдох через нос

2 - и.п.,

3 - наклон колен вправо, громкий вдох через нос

4 - и.п.

3. «Ежик».

И.п.: сидя, ноги вместе, руками упор сзади.

1 - согнуть ноги в коленях, подтянуть к груди, со звуком «Ф-ф-ф»- выдох через нос.

2 - и.п.

4. «Шарик».

И.п.: сидя, ноги вместе, одна рука на животе, другая на груди.

1 - вдох через нос, втянуть живот;

2 - выдох через рот, надуть живот.

5. «Хлопушка».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу.

1 - развести руки в стороны – вдох;

2 - хлопок в ладоши, произносить «Хлоп» - выдох.

6. «Достань до потолка»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки внизу.

1 - встать на носки, руки через стороны вверх, произносить «Высоко»

2 - и.п.

**Профилактика плоскостопия.**

- Ходьба босиком по ребристой доске, произносить «Оп-оп-оп»

**Массаж рук.**

1. «Мыть» кисти рук - активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла, произносить «Тру-тру»

2. Вытягивать каждый палец, надавливают на него, произносить «Чик-чик»

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой руки, словно по стиральной доске, произносить «Вжик-вжик»

4. Тереть «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимать на мышцы плеча и предплечья, произносить «Шу-шу»

5. «Смыть водой мыло» - вести правой рукой вверх по левой руке, произносить «С-с-с», затем ладошкой вниз «С-с-с», «стряхнуть воду», «Ф-ф-ф». Тоже левой рукой.

**Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.**

*Физкультминутка «Стрекоза».* С последующим проговариванием слов детьми.

И.п.: стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки через стороны вверх)  
Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам,  
А сама, как вертолет, (повороты в стороны, вращая предплечьями назад-вперед)  
Влево, вправо, назад, вперед (наклоны)  
А на травушке – роса, (присесть, встать)  
И на кустиках роса. (присесть, встать)  
Мы ладошки (хлопки перед собой ) отряхнули, (руки поочередно вверх-вниз)  
Улетела стрекоза (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)  
Попрыгунья испугалась (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладонями закрыть глаза)  
Только песенка осталась (сложить рупором, произносить «Д-з-з»)

**Водные процедуры.**

*Чтобы носом не сопеть, и не кашлять сильно,*

*Обливайся каждый день, лей весьма обильно!*

**- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»**

**Ноябрь**

**Комплекс No 6. Третья, четвертая недели.**

*Воспитатель* (звенит в колокольчик): Тихо-тихо колокольчик позвени. Всех мальчишек и девчонок разбуди!

*Дети:* Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись.

**Гимнастика в постели.** «Потягушки».

И.п.: лежа на спине.

1. На вдохе левая нога тянется пяткой вперед до кровати, левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задержать, ноги и руки максимально растянуть. На выдохе, расслабляясь произносить «И-и-иии»».

2. Правая нога тянется пяткой вперед до кровати, правая рука – вдоль туловища

вверх – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносить «О-о-ооо».

3. Обе ноги тянутся пятками вперед до кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «А-а-ааа».

4. Подтягивать к груди согнутые колени с обхватом их руками, произносить «Колобок»

5. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу, произносить «У-у-ууу».

6. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук, произносить «Кач-кач»

**Профилактика плоскостопия.**

*По подошве, как шипами,*

*Колют кочки нам сейчас,*

*И полезно и приятно-*

*Это всем давно понятно.*

- Ходьба босиком по мешочкам, положенным на расстоянии, в чередовании с ходьбой прямо по канату, произносить с закрытыми губами на длинном выдохе «М-м-м-м-м»

**Массаж рук.**

1. «Мыть» кисти рук - активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла, произносить «Тру-тру»

2. Вытягивать каждый палец, надавливают на него, произносить «Чик-чик»

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой руки, словно по стиральной доске, произносить «Вжик-вжик»

4. Тереть «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимать на мышцы плеча и предплечья, произносить «Шу-шу»

5. «Смыть водой мыло» - вести правой рукой вверх по левой руке, произносить «С-с-с», затем ладошкой вниз «С-с-с», «стряхнуть воду», «Ф-ф-ф». Тоже левой рукой.

**Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.**

*Физкультминутка «Стрекоза».* С последующим произнесением слов детьми.

И.п.: стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки через стороны вверх)  
Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам),  
А сама, как вертолет, (повороты в стороны, вращая предплечьями назад-вперед)  
Влево, вправо, назад, вперед (наклоны)  
А на травушке – роса, (присесть, встать)  
И на кустиках роса. (присесть, встать)  
Мы ладошки (хлопки перед собой) отряхнули, (руки поочередно вверх-вниз)  
Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)  
Попрыгунья испугалась (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладонями закрыть глаза)  
Только песенка осталась (сложить рупором, произносить «Д-з-з»)

**Водные процедуры.**

*А теперь гуськом, гуськом* к  *умывальнику бегом!*

- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»

**Декабрь**

**Комплекс № 7. Первая, вторая неделя.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Было славно отдыхать, но уже пора вставать!

**Гимнастика в постели.**

1. «Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне».

И.п: лежа на спине, руки поднять вверх, опустить на постель за головой, глаза закрыть.

Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (носком, потом пяткой), произносить «Расту».

Тянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. «Зима и лето» ( напряжение и расслабление мышц).

И.п.: лежа на спине.

Сделать группировку, колени к груди, руками обхватить колени, голову к коленям, дрожать всем телом, изобразить, что холодно, произнести «Зима!»

Руки в стороны-вверх, ноги в стороны, расслабить мышцы тела, показать, что тепло, произнести «Лето!». Повторить 4-5 раз.

3. Самомассаж ладоней «Зимой очень холодно, добудем огонь, чтобы согреться»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Быстро растирать ладони до появления тепла «Тру-тру». Теплыми ладонями «умыть» лицо, произносить «М-м-м». Повторить 3-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

*По подошве, как шипами,*

*Колют кочки нам сейчас,*

*И полезно и приятно-*

*Это всем давно понятно.*

- Ходьба босиком по «комбинированной дорожке» (чередование каната, ребристой доски, дорожки из мешочков с камушками, резинового коврика с шипами), Произносить «Раз, два, три, четыре, пять, шесть, семь, восемь, девять, десять».

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «Веселая физкультура».* С последующим произнесением слов детьми.

И.п.: стоя между кроватями.  
Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки (ходьба на месте с резкими движениями рук в стороны),  
Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)  
Это вовсе не загадка – чтобы силу развивать (присесть – встать, держать спину прямо)  
И весь день не уставать! (наклон назад - выпрямиться)  
Если кто-то от зарядки убегает без оглядки – (бег с высоким подниманием бедра, держать спину прямо)  
Он не станет нипочем настоящим силачом! (повороты туловища вправо – влево, руки к плечам, локти в стороны)

**Дыхательная гимнастика.**

И.п.: стоя, рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

1. Дышать только через нос.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 - руки вперед и вверх ладонями внутрь - вдох,

2 - опустить руки вниз - выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

1. И.п.: о.с.

Вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

1. И.п.: стоя, ноги вместе, нос зажат пальцами.

Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «М-м-м» (медленно до 8 раз).

**Водные процедуры.**

*Обширное умывание.*

- Намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя

левой руки, произносить «Раз»;

- то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, произносить «Раз».

- Намочить правую ладонь, сделать круговое движение по верхней части груди, произносить «Раз».

- Намочить обе ладони и умыть лицо, произносить «Раз».

- Ополоснуть руки, произносить «Раз»,

- Пальцы в замок - «отжать», произносить «Раз», вытереться насухо.

Спросить детей:

- Что мы сейчас делали? Вам понравилось? Зачем мы это делаем?

**Декабрь**

**Комплекс № 8. Третья, четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Было славно отдыхать, но уже пора вставать!

**Гимнастика в постели.**

1. «Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне».

И.п: лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты.

Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (носком, потом пяткой) произносить «Расту».

Тянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. «Зима и лето» (на напряжение и расслабление мышц).

И.п.: лежа на спине.

Сделать группировку, колени к груди, руками обхватить колени, голову к коленям, дрожать всем телом, изобразить, что холодно, произнести «Зима!»

Руки в стороны-вверх, ноги в стороны, расслабить мышцы тела, показать, что тепло, произнести «Лето!». Повторить 4-5 раз.

3. Самомассаж ладоней «Зимой очень холодно, добудем огонь, чтобы согреться»

И.п.: сидя, ноги скрестно.

Быстро растирать ладони до появления тепла «Тру-тру». Теплыми ладонями «умыть» лицо, «М-м-м». Повторить 3-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам, «закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам».

И. п.: сидя на стуле, «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу», ноги вытянуть вперед и:

- сжимать и разжимать пальцы на ногах, произносить «Ч-ч-ч»;

- тянуть ноги то носками, то пятками, произносить «Оп-оп»;

- соединить носки, соединить пятки, произносить «Чок-чок»;

- «рисовать» ногами в воздухе геометрические фигуры, произносить по слогам «Круг, квадрат, треугольник»;

Ноги поставить всей ступней на пол и:

- поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола, произносить «Так-так»;

- поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола, произносить «Д-д».

Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «Веселая физкультура».* С последующим произнесением слов детьми.

И.п.: стоя между кроватями.  
Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки (ходьба на месте с резкими движениями рук в стороны),  
Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)  
Это вовсе не загадка – чтобы силу развивать (присесть – встать, держать спину прямо)  
И весь день не уставать! (наклон назад - выпрямиться)  
Если кто-то от зарядки убегает без оглядки – (бег с высоким подниманием бедра, держать спину прямо)  
Он не станет нипочем настоящим силачом! (повороты туловища вправо – влево, руки к плечам, локти в стороны)

**Дыхательно-звуковая гимнастика** **«Новый год».**

*При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.*

1. «Бьют часы 12 раз».

И.п.: стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок.

1 - 3 - вдох - и.п.;

2 - 4 - выдох - наклониться вправо (влево), сказать: «Бом!». Повторить12 раз.

2. «Ёлочка нарядная».

И.п.: стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны.

1 - 3 - вдох - подняться на носки, немного развести руки в стороны;

2 - 4 - выдох - поворот туловища вправо (влево), полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3- 4 раза в каждую сторону.

3. «Хлопушка».

И.п.: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1. - вдох - развести руки в стороны,

2 - выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить 6-8раз.

4. «Дует Дед Мороз».

И.п.: сидя на пятках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта.

1 - вдох - и.п.;

2 - выдох, протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

***Водные процедуры.***

*Обширное* *умывание.*

- Намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя

левой руки, произносить «Раз»;

- то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, произносить «Раз».

- Намочить правую ладонь и сделать круговое движение по верхней части груди, произносить «Раз».

- Намочить обе ладони и умыть лицо, произносить «Раз».

- Ополоснуть руки, произносить «Раз»,

- Пальцы в замок - «отжать», произносить «Раз», вытереться насухо.

Спросить у детей:

- Что мы сейчас делали? Вам понравилось? Зачем мы это делаем?

**Январь**

**Комплекс № 9.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Поднимайся, детвора! Завершился тихий час, свет дневной встречает нас!

**Гимнастика в постели.**

1. Спокойно сделать вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелить пальцами рук и ног, произносить «Ля-ля».
3. Соединить ладони и потереть до нагрева, произносить «Тру-тру».

4. Одну ладонь о другую поперек, произносить «Вжик».  
5. Слегка подергать кончик носа, произносить «Хр-р-р».  
6. Указательными пальцами массировать ноздри, произносить «О-о-о».  
7. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились», произносить «Чик-чик».  
8. Сделать вдох, на выдохе произнести «М-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  
9. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь «сдуваем снежинку с ладони», произносить «Ф-ф-ф».

**Профилактика плоскостопия.**

- Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами.

И.п.: стоя на коврике.

- ходьба на месте, произносить «Раз, раз. Раз, два, три»;

- перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, произносить «Кач-кач»;

- приседание на носки, зафиксировать положение, считать до 5;

Каждое упражнение повторять по 10 раз.

**Профилактика нарушений осанки.**

- Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки в стороны, спина прямая.

**Массаж головы.**

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи, произносить «М-м-м».

**Динамичная дыхательная гимнастика.**

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук, произносить «Оп».

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук, произносить «Оп».

3. Долгий вдох. Медленные круговые вращения головой – выдох.

4. Вдох - голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3 - 4 раза и наклонить голову вниз, расслабить мышцы шеи.

5. Вдох - голову с напряжением закинуть назад, выдох - наклонить вниз, расслабиться.

Повторить упражнения 3 - 5, произнося поочередно гласные звуки А, О, У.

**Водные процедуры.**

*«Умывайка».**С последующим произнесением слов детьми.*

Раз – обмоем кисть руки, (обмывать правой рукой левую кисть)

Два – с другою повтори. (обмывать левой рукой правую кисть)

Три – до локтя намочили, (мокрой правой ладонью проводить от кончиков пальцев левой руки до локтя)

Четыре – с другою повтори. (мокрой левой ладонью проводить от кончиков пальцев правой руки до локтя)

Пять – по шее провели, (мокрые ладони положить сзади на шею и вести одновремённо вперёд)

Шесть – смелее по груди. (мокрой правой ладонью делать круговое движение по груди)

Семь – лицо своё обмоем, (мокрыми ладонями проводить по лицу от лба к подбородку)

Восемь – с рук усталость смоем. (ополаскивать руки)

Девять – воду отжимай, (отжимать руки, слегка стряхивая)

Десять – сухо вытирай. (вытирать руки насухо)

**Февраль**

**Комплекс № 10. Первая и вторая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись, улыбнулись.

**Гимнастика в постели.**

1. «Ножки-ножки»

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

1- поднять прямую правую ногу, произносить «Раз»,

2- и.п., произносить «Два»,

3- поднять прямую левую ногу, произносить «Три»,

4- и.п., произносить «Четыре».

2. «Едем на велосипеде»

И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держим руль»,

Поочередные круговые вращения ног по кругу, произносить «Жик-жик».

3. « Вертушки»

И.п.: лёжа на спине, руки вверху.

1 - поворот туловища вправо, не отрывая ступни от кровати, произносить «Ж-ж-ж»

2 - и.п.,

1. - поворот туловища влево, не отрывая ступни от кровати, произносить «Ж-ж-ж»

4 - и.п.

4. «Крылышки»

И.п.: лёжа на спине, руки за головой, вдох.

1 - свести локти впереди, коснуться ими друг друга - выдох, произносить «Чик-чик»,

2 - и.п., локти касаются кровати - вдох,

5. «Потягушки»

И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 - руки через стороны вверх - вдох,

2 - и.п. – выдох, произносить «И-и-и»

6. «Я красивая (ый)»

И.п.: о.с.

Принять правильную осанку без зрительного контроля, глаза закрыть, произносить «Я красивый (ая). Повторить 3- 4 раза.

**Зарядка для глаз.**

1. «Часики».

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

1 - глаза вправо, произносить «Тик»

2 - и.п., произносить «Так»

3 - глаза влево, произносить «Тик»,

4 - и.п., произносить «Так». Повторить 8-10 раз.

2. «Гляделки»

И.п.: то же.

1 - глаза вверх

2 - прямо.

3 - глаза вниз

4 - прямо. Повторить 8-10 раз. Произносить с закрытым ртом «У-у-у»

3. «Колечки»

И.п.: то же.

Выполнять круговые движения глазами слева направо и справа налево. Повторить по 3- 4 раза в каждую сторону, произносить с закрытым ртом «М-м-м»

4. «Жмурки».

И.п.: то же.

1 - закрыть глаза

2 - открыть.

3 - подмигнуть правым глазом, произносить «Оп»

4 - подмигнуть левым глазом, произносить «Оп». Повторить 8-10 раз.

**Профилактика нарушений осанки.**

1. «Замок».

И.п.: стоя, ноги вместе, правая рука вверху, левая внизу.

Дети выполняют упражнение считая сами.

1 - соединить кисти за спиной;

2 - 5 - держать руки не расцепляя

6 - и.п.

Поменять положение рук. Повторить 6-8 раз.

2. «Футболист».

И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

1 - поднять правую согнутую ногу вверх

2 - ногу резко выпрямить вперёд, руки развести в стороны, произносить «Гол»

3 - согнуть ногу, руки на пояс

4 - ногу опустить.

То же левой ногой. Повторить по 4 раза.

3. «Я - красивая (ый)».

Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку. Проверять правильность у стены.

**Профилактика плоскостопия.**

*А сейчас мы все пойдём и массаж стопы начнём.*

*Нужно бодро наступать, и шагать, шагать, шагать!*

*Разминка всем нам обязательна, выполняй её старательно.*

- Ходьба босиком по «комбинированной дорожке» (чередование каната, ребристой доски, резинового коврика с шипами), произносить на каждый шаг «Ой-ой».

**Дыхательная гимнастика.**

1. Дуть 20 – 30 сек на дыхательный тренажер. «У кого ветер сильнее?»

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

3. «Ныряем». Глубокий вдох с задержкой дыхания как можно дольше – присесть. Медленный выдох «вынырнули» - встать.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги. У кого дальше полетит?

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

**Водные процедуры.**

*«Умывайка»**С последующим произнесением слов детьми.*

Раз – обмоем кисть руки, (обмывать правой рукой левую кисть)

Два – с другою повтори. (обмывать левой рукой правую кисть)

Три – до локтя намочили, (мокрой правой ладонью проводить от кончиков пальцев левой руки до локтя)

Четыре – с другою повтори. (мокрой левой ладонью проводить от кончиков пальцев правой руки до локтя)

Пять – по шее провели, (мокрые ладони положить сзади на шею и вести одновремённо вперёд)

Шесть – смелее по груди. (мокрой правой ладонью делать круговое движение по груди)

Семь – лицо своё обмоем, (мокрыми ладонями проводить по лицу от лба к подбородку)

Восемь – с рук усталость смоем. (ополаскивать руки)

Девять – воду отжимай, (отжимать руки, слегка стряхивая)

Десять – сухо вытирай. (вытирать руки насухо)

**Февраль**

**Комплекс № 11. Третья, четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись!

**Гимнастика в постели.**

1. «Кошечка».

И.п.: лежа на спине.

Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога, произносить «Мяу».

2. «Велосипед».

И.п.: лежа на спине, руки за головой.

Поочередные круговые движения ногами, произносить «Жик-жик»

3. «Колобок».

И.п.: лежа на спине.

Согнутые ноги прижать к груди, голову подтянуть голову к коленям, произносить «Колобок». Зафиксировать положение.

**Точечный массаж.**

И.п.: стоя, ноги врозь

1.Потереть ладонь о ладонь, произносить «Тру-тру» (5-6 раз).

2. Ладонями потереть щеки, произносить «Ш-ш-ш» (5-6 раз).

3. Потереть пальцами рук мочки ушей, произносить «Чик» (5-6 раз).

4. Указательными пальцами потереть возле крыльев носа, произносить с закрытым ртом «М-м-м» (5-6 раз).

5. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам, произносить с закрытым ртом «У-у-у» (5-6 раз).

6. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую, произносить «Ф-ф-ф» (5- 6 раз в каждую сторону).

7. Указательным пальцем правой руки найти точку на левой руке между большим и указательным пальцами и массировать, произносить с закрытым ртом «Ч-ч-ч». Сменить руку (5- 6 раз).

**Профилактика нарушений осанки.** «Дерево»

И.п. стоя, ноги вместе, руки внизу, спина прямая.

Сделать спокойно вдох и выдох, плавно поднять руки вверх, ладони друг к другу, пальцы вместе, потянуться вверх, произносить «Представьте крепкое, сильное дерево. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Ваше тело, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. Произносить «И-и-и». Выполнять 15-20 сек. Опустить руки и расслабиться.

**Профилактика плоскостопия.**

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам «закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам», произносить «Бр-р-рр»

И. п.: сидя на стуле, «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу», ноги вытянуть вперед и:

- сжимать и разжимать пальцы на ногах, произносить «Ч-ч-ч»;

- тянуть ноги то носками, то пятками, произносить «Оп-оп»;

- соединить носки, соединить пятки, произносить «Чок-чок»;

- «рисовать» ногами в воздухе геометрические фигуры, произносить по слогам «Круг, квадрат, треугольник»;

Ноги поставить всей ступней на пол и:

- поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола, произносить «Так- так»;

- поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола, произносить «Д-д».

Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

**Дыхательная гимнастика.**

1. Дуть 20 – 30 сек на дыхательный тренажер. «У кого ветер сильнее?»

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

3. «Ныряем». Глубокий вдох с задержкой дыхания как можно дольше – присесть. Медленный выдох «Вынырнули» - встать.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги. У кого дальше полетит?

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

***Водные процедуры.***

*Эй, ребятки, все ко мне, теперь поплещемся в воде.*

*Пришло время умываться, закаляться, обтираться!*

- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»

**Март**

**Комплекс № 12. Первая и вторая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Глазки открываются, реснички поднимаются. Дети просыпаются, друг другу улыбаются!

**Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.**

*Физкультминутка «Гимнастика для котят».*

Сон прошел, и мы проснулись, (Глаза закрыть, открыть)  
Улыбнулись, потянулись, (Лежа на спине, потянуться, руки вверх, носки оттянуть)  
Лапки друг о дружке трем (Потирать одну ладонь о другую)  
И в ладошки громко бьем. (Хлопать в ладоши в такт словам).  
А теперь поднимем ножки, (Поочередно поднимать ноги)  
Как у нашей мамы Кошки, (Те же движения)  
Левая и правая – мы котята бравые. (Те же движения)  
На животик повернулись, (Перевернуться на живот)  
Снова дружно потянулись, (Потянуться, руки вверх, носки оттянуть, смотреть вниз)  
Оторвали от подушки носик, голову и ушки, (Поднять голову, смотреть вниз, слегка верхнюю часть туловища, руки вперед, лечь)  
На коленки резво встали, (Встать на четвереньки, голову поднять, спину прогнуть)

Хвостиками помахали, (Двигать тазобедренным суставом вправо – влево, ноги от кровати не отрывать)  
Выгнулись, прогнулись, (Выгнуть и прогнуть спину)  
На бок повернулись, повернулись (Лечь на правый бок, на левый.)  
Сели на кроватке, (Сесть на кровати, свесить ноги вниз)  
Почесали пятки, (Потереть стопы друг об друга).  
Постучали о пол немножко, (Стучать носками о пол).  
Набирайтесь силы, ножки! (Стучать носками о пол).  
Сил набрались наши ножки, поскакали по дорожке,

По дорожке не простой, по неровной, по колючей, по шершавой - вот какой! (Ходьба по массажным коврикам).

**Массаж ног.**

И.п.: сидя по-турецки.

- Подтянуть к себе стопу левой ноги, разминать пальцы ног, поглаживать между пальцами, раздвигать пальцы, на длинном выдохе, с сомкнутыми губами произносить «М-м-м»

- Сильно нажать на пятку, растирать стопу, щипать, похлопывать по пальцам, пятке, выпуклой части стопы, на длинном выдохе, с сомкнутыми зубами произносить «Ж-ж-ж».

- Делать стопой вращательные движения, вытягивать вперед носок, пятку, похлопывать ладонью по всей стопе, произносить «Д-д-д». Те же движения правой ногой.

- Поглаживать, пощипывать, сильно растирать голени и бедра, «надевать» чулок, затем «снимать его и сбрасывать».

- Встряхнуть руки, произносить «Чик».

**Дыхательная гимнастика.**

Игра «Шарик».

И.п.: сидя, кисти вместе, пальцы соединены.

«Надувать шар» глубоко вдохнув, выдувать воздух в кисти, широко разводя руки в стороны, произносить «Ф-ф-ф», медленно хлопать в ладоши. Из шарика выходит воздух, произносить «Ш-ш-ш», делать губы хоботком, сложить руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

**Водные процедуры.**

*Эй, ребятки, все ко мне, теперь поплещемся в воде.*

*Пришло время умываться, закаляться, обтираться!*

- Мытье рук прохладной водой до плечей, произносить «У-у-ух, у-у-ух»

**Март**

**Комплекс № 13. Третья и четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Глазки открываются, реснички поднимаются. Дети просыпаются, друг другу улыбаются!

**Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.**

*Физкультминутка «Гимнастика для котят».*

Сон прошел, и мы проснулись, (Глаза закрыть, открыть)  
Улыбнулись, потянулись, (Лежа на спине, потянуться, руки вверх, носки оттянуть)  
Лапки друг о дружке трем (Потирать одну ладонь о другую)  
И в ладошки громко бьем. (Хлопать в ладоши в такт словам).  
А теперь поднимем ножки, (Поочередно поднимать ноги)  
Как у нашей мамы Кошки, (Те же движения)  
Левая и правая – мы котята бравые. (Те же движения)  
На животик повернулись, (Перевернуться на живот)  
Снова дружно потянулись, (Потянуться, руки вверх, носки оттянуть, смотреть вниз)  
Оторвали от подушки носик, голову и ушки, (Поднять голову, слегка верхнюю часть туловища, руки вперед, смотреть вниз, лечь)  
На коленки резво встали, (Встать на четвереньки, голову поднять, спину прогнуть)

«Хвостиками» помахали, (Двигать тазобедренным суставом вправо – влево, ноги от кровати не отрывать)  
Выгнулись, прогнулись, (Выгнуть и прогнуть спину)  
На бок повернулись, повернулись (Лечь на правый бок, на левый.)  
Сели на кроватке, (Сесть на кровати, свесить ноги вниз)  
Почесали пятки, (Потереть стопы друг об друга).  
Постучали о пол немножко, (Стучать носками о пол).  
Набирайтесь силы, ножки! (Стучать носками о пол).  
Сил набрались наши ножки, поскакали по дорожке,

По дорожке не простой, по неровной, по колючей, по шершавой — вот какой! (Ходьба по массажным коврикам).

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*Мы проснулись, мы готовы играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день, Веселый день!»

**Массаж рук.**

1. «Мыть» кисти рук - активно тереть ладошки до ощущения сильного тепла, произносить «Тру-тру»

2. Вытягивать каждый палец, надавливают на него, произносить «Чик-чик»

3. Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой руки, словно по стиральной доске, произносить «Вжик-вжик»

4. Тереть «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимать на мышцы плеча и предплечья, произносить «Шу-шу»

5. «Смыть водой мыло» - вести правой рукой вверх по левой руке, произносить «С-с-с», затем ладошкой вниз «С-с-с», «стряхнуть воду», «Ф-ф-ф». Тоже левой рукой.

**Дыхательная гимнастика.**

1. «Носик гуляет» - глубокий вдох и долгий выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохе надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить Ба, Бо, Бу. Выполнить 10 – 20 раз.

5. «Поем песенки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки Ж, З, М, Н, В.

6. «Порычим». Долго произносить «Р-р-р-ррр» на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук - «когти».

**Водные процедуры.**

*Эй, ребятки, все ко мне, теперь поплещемся в воде.*

*Пришло время умываться, закаляться, обтираться!*

*Обширное умывание.*

- Намочить правую ладонь и провести ею от кончиков пальцев до локтя

левой руки, произносить «Раз»;

- то же проделать левой рукой.

- Намочить обе ладони, положить их сзади на шею и провести ими одновременно к подбородку, произносить «Раз».

- Намочить правую ладонь, сделать круговое движение по верхней части груди, произносить «Раз».

- Намочить обе ладони и умыть лицо, произносить «Раз».

- Ополоснуть руки, произносить «Раз»,

- Пальцы в замок - «отжать», произносить «Раз», вытереться насухо.

Спросить детей:

- Что мы сейчас делали? Вам понравилось? Зачем мы это делаем?

**Апрель**

**Комплекс № 14. Первая, вторая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Прогоню остатки сна - одеяло в сторону. Нам гимнастика нужна - помогает здорово!

**Гимнастика в постели.** *«На лесной полянке»*

1. «Зернышко». На лесной полянке целый мир живет

Солнце улыбается, зернышко растет

И.п.: лежа на спине, колени подтянуть к груди, обхватить их руками, голову прижать к коленям.

Перекаты вперед-назад.

2. «Стебелек». Стебелек из зернышка прорастает нежный

И листочек трепетный выпускает стержнем

И.п.: лежа на животе, руки согнуты около груди с упором о кровать.

1 - руки выпрямить, прогнуть спину, посмотреть вправо-влево, вверх,

2 - и.п

3. «Бабочка». Бабочка-красавица на листок садится,

Крылья расправляются, усик шевелится.

И.п.: сидя, упор руками сзади, ноги соединены стопами, колени в сторону.

1 – колени соединить вместе

2 – развести колени, касаясь кровати, спина прямая.

4. «Гусеница». Вот ползет гусеница, стебелек сгибается.

Ножками гусеница не перебирает

И.п.: сидя на пятках, руки впереди.

1 - скользя руками вперед, прогибая спину, касаясь грудью кровати лечь на живот

2 - те же движения в обратном порядке

5. «Жучок-паучок». Жучок-паучок зацепился за крючок

И.п.: стоя на четвереньках.

Сгибать и разгибать руки в локтевом суставе

6. «Почки-листочки».  Вот на стебелечке распустились почки - клейкие листочки

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

1 - поднять прямые ноги вверх,

2 - развести в стороны,

3 - соединить,

4 - и.п.

7. «Цветочек растет». И цветочек подрастает, лепесточки распускает

И.п.: сидя на пятках, руки на коленях.

1 - встать на колени, руки через стороны вверх.

2 - и.п.

8. «Цветочек распускается». Чашечки цветочка распустились, точно

Звезды яркие сияют, ароматом одаряют

И.п.: о.с.

1 - руки через стороны вверх, подняться на носки, посмотреть вверх,

2 - и.п.

Стройные, красивые на полянке мы!

**Массаж головы.**

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи, произносить «М-м-м».

**Профилактика плоскостопия.**

И. п.: стоя возле кровати.

1. Сжимать пальцы ног, разжимать, произносить «Хоп-хоп».

2. Перекатываться с пяток на носки и с носок на пятки, произносить «Кач-кач».

3. Собирать с пола мелкие предметы (киндер-сюрпризы, ткань) пальцами ног, произносить «Оп».

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках, произносить «Чок».

5. Приседание на носки, спина прямая, зафиксировать положение, считать до 7.

6. Хождение босиком по ребристой доске, произносить «Ой».

**Профилактика нарушений осанки.**

- Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки в стороны, спина прямая, смотреть прямо. (1-2 мин.)

**Дыхательная гимнастика.**

Игра «Шарик».

И.п.: сидя, кисти вместе, пальцы соединены.

«Надувать шар» глубоко вдохнув, выдувать воздух в кисти, широко разводя руки в стороны, произносить «Ф-ф-ф», хлопнуть в ладоши, сказать «Хлоп». Из шарика выходит воздух, произносить «Ш-ш-ш», делать губы хоботком, сложить руки на коленях. Повторить 2-3 раза.

**Водные процедуры.**

*Я здоровье укрепляю, спортом занимаюсь,*

*И холодною водой сейчас я обливаюсь!*

- Умывание лица, шеи верхней части груди.

**Апрель**.

**Комплекс № 15. Третья и четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Прогоню остатки сна - одеяло в сторону. Нам гимнастика нужна - помогает здорово!

**Гимнастика в постели.**

1. «Обнимашки».

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

1 - поднять голову, носки - на себя;

2 - 3 - согнутую правую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, зафиксировать положение, произносить «Чмок», касаясь губами колена;

4 - и.п.

Те же движения левой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2. «Подъемный кран».

И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги вытянуты.

1 - согнуть ноги в коленях, выпрямить вверх, произносить «У-у-у»;

2 - медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Плывем».

И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей.

Поднять голову, плечевой пояс, выполнять поочередные круговые движения руками, произносить «Плюх-плюх». 3 раза по 20 секунд.

4. «Гимнаст».

И.п.: лежа на правом боку, правая нога полусогнута, правая рука согнута и лежит под головой, левой рукой упор перед грудью.

1 - поднять левую ногу вверх;

2 - носок потянуть на себя;

3 - носок оттянуть;

4 - опустить ногу (4 раза).

Произносить «Так-так». Повторить движения на левом боку.

5. «Мы растем».

И.п.: о. с. около кровати.

1 - соединить руки в «замок», поднять вверх, вывернуть сцепленные пальцы ладонями вверх; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от кровати не отрывать, произносить «О-о-о»;

2 - и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница».

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

1- 8 - поочередное вращение прямых рук вперед по кругу, произносить «Фр-р-р»;

9 - 16 - те же движения назад.

Повторить два раза.

**Профилактика плоскостопия.**

*Физкультминутка «Солдатик».* Выполнять движения по тексту.

На одной ноге постой-ка!  
Если ты солдатик стойкий,  
Ногу левую к груди,  
Да смотри – не упади!  
А теперь постой на левой,  
Если ты солдатик смелый.

И.п.: стоя на коврике.

- Ходьба на месте, произносить «Раз, раз, раз, два, три»;

- перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку, произносить «Кач-кач»;

- приседание на носки, зафиксировать положение, считать до 5;

Каждое упражнение повторять по 10 раз.

- Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами.

**Профилактика нарушений осанки.**

« Не урони». Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. (1-2 мин.)

**Динамичная дыхательная гимнастика.**

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук, произносить «Оп».

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук, произносить «Оп».

3. Долгий вдох. Медленные круговые вращения головой – выдох.

4. Вдох - голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3- 4 раза и наклонить голову вниз, расслабить мышцы шеи.

5. Вдох - голову с напряжением закинуть назад, выдох - наклонить вниз, расслабиться.

Повторить упражнения 3- 5, произнося поочередно гласные звуки А, О, У.

**Водные процедуры.**

*Я здоровье укрепляю, спортом занимаюсь,*

*И холодною водой сейчас я обливаюсь!*

- Умывание лица, шеи верхней части груди.

**Май**

**Комплекс № 16. Первая, вторая недели**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Глазки открываются, открываются… Детки просыпаются, просыпаются!

**Гимнастика пробуждения в постели.** «Мои игрушки»

1. «Ванька-встанька».

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

1 - 3 - поворот вправо всем туловищем вправо (влево), произносить «Ванька».

2 - 4 - и.п., произносить «Встанька»

Повторить по 4 раза.

2. «Хлопушки».

И.п.: лежа на спине.

1 - согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок, произносить «Хлоп».

2 - и.п.

То же другой ногой. Повторить по 4 раза.

3. «Машина».

И.п.: лежа на спине.

1 - 5 - поочередные круговые движения рук перед грудью (завели мотор), произносить «Р-р-р».

6 - 9 - поочередные круговые движения ногами, (колеса крутятся), произносить «Ш-ш-ш».

10 - и.п. Повторить 5 раз.

4. «Барабан».

И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях.

1 - ударить кулаком правой руки по кровати.

2 - ударить кулаком левой руки по кровати.

3 - топнуть пяткой правой ноги по кровати.

4 - топнуть пяткой левой ноги по кровати.

На каждое движение произносить «Бум»

1. «Буратино».

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

1 - одновременно поднять руки и ноги вверх, произносить «Хи-хи».

2 - и.п. Повторить 4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

*Разминка всем нам обязательна,*

*Выполняй её старательно.*

*По подошве, как шипами,*

*Колют кочки нас сейчас,*

*И полезно и приятно-*

*Это всем давно понятно.*

- Ходьба босиком по «комбинированной дорожке» (чередование каната, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами), хором произносить счет от 1 до 10.

**Профилактика нарушений осанки.**

*Физкультминутка «Веселая физкультура».* С последующим произнесением слов детьми.

И.п.: стоя между кроватями.  
Состязание, ребятки, мы начнем сейчас с зарядки (ходьба на месте с резкими движениями рук в стороны),  
Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)  
Это вовсе не загадка – чтобы силу развивать (присесть – встать, держать спину прямо)  
И весь день не уставать! (наклон назад - выпрямиться)  
Если кто-то от зарядки убегает без оглядки – (бег с высоким подниманием бедра, держать спину прямо)  
Он не станет нипочем настоящим силачом! (повороты туловища вправо – влево, руки к плечам, локти в стороны)

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п.: стоя, рот закрыт.

Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание (громкое) производить поочередно (по 4 -5 раз) через каждую половинку носа.

1. Громко дышать через нос.

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.

1 - 2 - руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь - вдох,

3 - 4 - опустить руки вниз - выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

1. И.п.: стоя.

Вдыхать через одну половину носа, выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

1. И.п.: стоя ноги вместе, нос зажат пальцами.

Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

1. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

**Водные процедуры.**

*Чтобы носом не сопеть, и не кашлять сильно,*

*Обливайся каждый день, лей весьма обильно!*

- Умывание лица, шеи верхней части груди.

**Май**

**Комплекс № 17. Третья и четвертая недели.**

*Слова воспитателя с последующим произнесением слов детьми:*

Глазки открываются, открываются… Детки просыпаются, просыпаются!

**Гимнастика пробуждения в постели.** «Герои сказок».

1. «Буратино»

И.п.: лежа на спине.

1 - одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги, произносить «Хи-хи».

2 - и.п. То же с другой рукой и ногой.

2. «Колобок»

И.п.: лежа на спине.

1 - согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками, произносить «Колобок».

2 - 3 покачаться на спине вперед-назад.

4 - и.п.

3. «Конек-горбунок»

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

1 - 3 выгнуть спину, произносить «И-и-и».

4 - и.п.

4. «Малыш»

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

1 - потянуть правую ногу пяткой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой.

2 - те же движения левой ногой.

3 - выполнить те же движения двумя руками и ногами одновременно.

4 - и.п.

На счет произносить «Гу-гу»

**Профилактика плоскостопия.**

*Разминка всем нам обязательна,*

*Выполняй её старательно.*

*По подошве, как шипами,*

*Колют кочки нас сейчас,*

*И полезно и приятно-*

*Это всем давно понятно.*

- Ходьба босиком по «комбинированной дорожке» (чередование каната, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

**Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.**

Начинается разминка. Встали, выровняли спинки. (руки на пояс, выпрямить плечи)

Вправо-влево наклонились. И еще раз повторили. (наклоны вправо, влево)

Приседаем мы по счету. Раз, два, три, четыре, пять. Это нужная работа — мышцы ног тренировать. (приседания)

А теперь рывки руками выполняем вместе с вами. Раз — рывок и два - рывок. Продолжаем наш урок. (согнутые руки перед грудью, локти в стороны. Резко отводить локти назад)

Поднимаем руки выше, (поднять руки вверх)

Опускаем руки вниз. (опустить руки вниз)

Ты достань сначала крышу, (поднять руки вверх)

Пола ты потом коснись. (наклон вперед, касаясь руками пола)

Выполняем три наклона, наклоняемся до пола, (те же движения под счет 3 раза)

А потом прогнемся сразу, глубоко назад три раза. (прогнуться назад под счет 3 раза)

**Водные процедуры.**

*Чтобы носом не сопеть, и не кашлять сильно,*

*Обливайся каждый день, лей весьма обильно!*

- Умывание лица, шеи верхней части груди.