

Комплексы гимнастики после сна



Старшая группа

СЕНТЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

1-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.
3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком **«ф-ф»** — выдох, и.п., вдох (*через нос*).
4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Дыхательные упражнения.

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося **«ш-ш-ш»**.

2. Воздушные шары».

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

3. «Ворона».

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося **«кар-кар-кар»**.

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

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

5. Ежик».

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

СЕНТЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

2-й комплекс

1. **«Потягушки»**. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.
2. **«Горка»**. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.
3. **«Лодочка»**. И.п.: лежа на животе, руки вверх, прогнуться (*поднять верхнюю и нижнюю части туловища*), держать, вернуться в и.п.
4. **«Волна»**. И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.
5. **«Мячик»**. И.п.: о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.
6. **«Послушаем свое дыхание»**. И.п.: о.с, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (*живот, грудная клетка, плечи волнообразно*), тихое дыхание или шумное.

Дыхательные упражнения.

1. «Каланча».

И.п.: стоя, руки в стороны (*вдох*), опуская руки, про износить **«с-с-с»**.

2. «Журавль».

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

3. «Заводные машинки».

И.п.: о.с. Руки в **«замок»** перед собой, (*вдох*), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить **«ж-ж-ж»**.

4. «Журавль».

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

5. «Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (*вдох*), медленно вернуться в и.п.

ОКТАБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

3-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «**Потягушки**». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «**В колыбельке подвесной летом житель спит лесной**» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «**Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки**». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «**Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит**». И.п.: о.с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «**Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли**» (желуди). И.п.: о.с, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох — присесть.
6. «**Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан**» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

Дыхательные упражнения.

1. «Гуси».

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

2. «Гуси-лебеди летят».

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

3. Вырасту большой».

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох).

Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

4. «Дышим животом».

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

5. «Грибок».

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

ОКТАБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

4-й комплекс «Дождик»

1. И.п. Сидя, ноги скрестить по «**турецки**». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап! И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели, Капельки «**кап-кап**» запели, Намочились лица.
3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

Дыхательные упражнения.

Плечами дружно поведем

И все капельки стяхнем.

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

От дождя убежим.

7. И.п.: о.с. Приседания.

Под кусточком посидим.

Дыхательные упражнения.

1. Каша кипит», или «**Варим кашу**».

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

2. «Лотос».

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

3. «Луговые цветы».

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

НОЯБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

5-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
3. И.п.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
4. «**Пешеход**». И.п. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
5. «**Молоточки**». И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
6. И.п.: о.с, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

Дыхательные упражнения.

1. «**Насос**».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

2. «**Обними плечи**».

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

3. «**Лиса**», «**Кошка**», «**Тигр на охоте**».

Ходьба по площадке, выставляя правую (*левую*) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («**тигр ищет добычу**», «**кошка ищет мышку**») и т.д.

4. «**Малый маятник**», «**Маятник**».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

НОЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

6-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
2. И.п.: сидя, ноги скрестно (*поза лотоса*), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
3. И.п. то же, массаж пальцев рук — от ногтей до основания с надавливанием (*внутреннее и внешнее*).
4. И.п. то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук — от пальцев до плеча.
5. И.п. то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
6. И.п.: о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Дыхательные упражнения.

1. «**Лыжник**».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (*кисть сжимает «лыжную палку»*), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (*вдох*).

2. «**Паровоз**» или «**Поезд**».

Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «**чух-чух-чух**».

3. «**Мельница**».

Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «**жр-р-р**».

4. «**Партизаны**».

И.п.: стоя, палка (*ружье*) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «**ти-ш-е-е**».

ДЕКАБРЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

7-й комплекс

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

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

Дыхательные упражнения.

1. «Петушок».

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («*ку-ка-ре-ку*»).

2. «Повороты головы».

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

3. «Погончики».

И.п.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (*тянутся к полу*), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

4. «Подуем на плечо».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (*губы трубочкой*) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

ДЕКАБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

8-й комплекс

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (*прямую*), и.п., поднять левую ногу (*прямую*), и.п.
2. И.п.: лежа на спине, руки перед собой «*держат руль*», «*езда на велосипеде*», и.п.
3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (*локти касаются друг друга*) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.
6. И.п.: о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (*глаза закрыты*), повторить 3-4 раза.

Дыхательные упражнения.

1. «Тихоход».

Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох.

Выдыхая, произносить «*ти-и-и-ше*».

2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «*ту-ту-ту*».

3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «*Ай-ай-ай! Как не стыдно!*» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

4. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («*цветок раскрывается*»), вернуться в и.п. (*выдох*).

5. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «*п-ф-ф-ф-р-р*».

ЯНВАРЬ 3 НЕДЕЛЯ

9-й комплекс

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

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3. И.п. то же. Выполнять вращательные движения перед гоупит И СЦС-

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

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

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

5. И.п.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (*повторить 8-10 раз*).

6. И.п.: о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

Дыхательные упражнения.

1. «Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх (*«свеча горит»*).

Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» (*«задуем свечу»*).

2. «Снежинки».

И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх (*«на ладошку упали снежинки»*).

Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (*зубы трубочкой*) (*«снежинки полетели»*).

3. «Регулировщик».

И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

4. «Рубка дров» или «Дровосек».

Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (*поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос*), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

5. «Плечики».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох (*«ушко с плечиком здороваются»*).

ЯНВАРЬ 4 НЕДЕЛЯ

10-й комплекс

(по методике Э.С. Аветисова)

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

Дыхательные упражнения.

1. «Лыжник».

И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (*кисть сжимает «лыжную палку»*), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (*вдох*).

2. «Насос».

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

3. «Обними плечи».

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

4. «Повороты головы».

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

ФЕВРАЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

11-й комплекс «Уголек»

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

Дыхательные упражнения.

1. «Здравствуй, солнышко!».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (*вдох*), медленно вернуться в и.п.

2. «Свеча».

И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

3. «Снежинки».

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

4. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

ФЕВРАЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

12-й комплекс

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать, Чудо чтоб не прозевать.

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

2. «Ротик просыпается».

Ротик мой просыпайся, Чтоб пошире улыбаться.

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

3. «Ручки просыпаются».

Ручки кверху потянулись, До солнышка дотянулись

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

4. «Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать, Их в дорогу у собирать.

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

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись И друг другу улыбнулись!

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

Дыхательные упражнения.

1. «Аист».

На вдохе поднять руки в стороны. Ногую, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

2. Воздушные шары».

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

3. «Ворона».

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

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

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

МАРТ 1-2 НЕДЕЛЯ

13-й комплекс

1. «Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись

И в кровати потянулись.

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

2. «Проснулись».

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

И. п. — лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

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

3. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

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

4. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

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

5. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

И. п. — сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 — «*умыть*» лицо теплыми руками.

Повторить 2 раза.

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

Дыхательные упражнения.

1. «Тихоход».

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

2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «*ту-ту-ту*».

3. «Ушки».

И.п.: о.с. смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «*Ай-ай-ай! Как не стыдно!*» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

МАРТ 3-4 НЕДЕЛЯ

14-й комплекс

1. «Глазки просыпаются».

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

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

2. «Головка проснулась».

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

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

1-2 — поворот головы на подушке вправо; 3-4 — и. п.; 5-6 — поворот головы на подушке влево; 7-8 — и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

3. «Ручки проснулись».

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

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

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

4. «Ножки проснулись».

Хотим тоже потянуться

И совсем-совсем проснуться.

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

5. «Ножки совсем проснулись».

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

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

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем

-Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

Дыхательные упражнения.

1. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («*цветок раскрывается*»), вернуться в и.п. (*выдох*).

2. «Сердитый ежик».

Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «*п-ф-ф-ф-р-р*».

3. «Свеча».

И.п.: о.с. руки сцеплены в «*замок*», большие пальцы подняты вверх («*свеча горит*»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «*фу-фу-фу*» («*задуем свечу*»).

АПРЕЛЬ 1-2 НЕДЕЛЯ

15-й комплекс

1. «Глазки просыпаются».

Глазки нужно открывать,
Чудо чтоб не прозевать.

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

2. «Ротик просыпается».

Ротик должен просыпаться,
Чтоб пошире улыбаться.

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

3. «Ручки просыпаются»

Ручки кверху потянулись,
До солнышка дотянулись

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

4. «Ножки просыпанной».

Будем ножки пробуждать,
Их в дорогу у собирать.

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

5. «Вот мы и проснулись».

К солнышку мы потянулись
И друг другу улыбнулись!

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

Дыхательные упражнения.

1. «Тихоход».

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

2. «Трубач».

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «*ту-ту-ту*».

3. «Ушки».

И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «*Ай-ай-ай! Как не стыдно!*» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

4. «Цветок распускается».

И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (*нераскрывшийся бутон*). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («*цветок раскрывается*»), вернуться в и.п. (*выдох*).

АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ

16-й комплекс

«Потягушечки».

Вот почти мы все проснулись
И в кроватке потянулись.

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

Повторить 6 раз.

1. «Проснулись».

Вот проснулись ручки,
Вот проснулись ножки
И хотят скорей бежать
К маме по дорожке.

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

2. «Клубочек».

Не хотим мы простывать,
Хоть и начали дрожать.
Мы совсем уже проснулись,
К солнышку мы потянулись.

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

3. «Пальчики».

Пальчики хотят проснуться,
Чтоб в водичку окунуться.

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

4. «Умоемся».

А теперь лицо умоем,
Глазки широко раскроем.

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

Вот готовы мы вставать,
Бегать, прыгать и играть!

Дыхательные упражнения.

1. «Гуси».

На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «*ш-ш-ш*».

2. «Гуси-лебеди летят».

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («*крылья*») поднимать, на выдохе опускать, произнося «*г-у-у-у*».

3. Вырасту большой».

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, потянуть руки вверх (*вдох*). Опускаясь на всю стопу, выдох «*ух-х-х*».

4. «Дышим животом».

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

5. «Грибок».

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

МАЙ 1-2 НЕДЕЛЯ

17-й комплекс **«Жук»**

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

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: **«Ж-ж-ж!»**

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

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

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

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

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

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полет жука.

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

11. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

12. Подняться на носки, смотреть вверх

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

13. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

14. Имитировать полет жука.

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

МАЙ 3-4 НЕДЕЛЯ

18-й комплекс

1. **«Глазки просыпаются»**.

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

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

2. **«Головка проснулась»**.

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

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

3. **«Ручки проснулись»**.

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

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

4. **«Ножки проснулись»**.

Хотим тоже потянуться

и совсем-совсем проснуться.

И. п. — то же. 1 — прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 — потянуть правую ногу;

4 — опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

5. **«Ножки совсем проснулись»**.

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

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

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

Дыхательные упражнения.

1. **«Аист»**.

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед,

зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося **«и-и-и»**.

2. Воздушные шары».

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

3. **«Ворона»**.

И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося **«кар-кар-кар»**.

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

И.п.: о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

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