|  |
| --- |
| **[Комплексы гимнастики после дневного сна в старшей группе.](http://doshkolnik.ru/sport-trenirovki/15130-kompleksy-gimnastiki-posle-dnevnogo-sna-v-starsheiy-gruppe.html)** |

|  |
| --- |
| 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»***.   1. **«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, мышиы 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.  ОКТЯБРЬ 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»****)*.  ОКТЯБРЬ 3-4 НЕДЕЛЯ  4-й комплекс ***«Дождик»***  1. И.п. Сидя, ноги скрестить по ***«турецки»***. Сверху пальнем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.  Капля первая упала — кап!  То же проделать другой рукой.  И вторая прибежала — кап!  2. 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.  Плечами дружно поведем  И все капельки стряхнем.  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 гру ди, 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, перекат с носков на пятки.   Дыхательные упражнения.  1. ***«Насос»***.  Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести  ***«с-с-с»***.  2. ***«Обними плечи»***.  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.  3. ***«Лиса»***, ***«Кошка»***, ***«Тигр на охоте»***.  Ходьба по площадке, выставляя правую *(левую)* ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята *(****«тигр ищет добычу»****,****«кошка ищет мышку»****)* и т.д.  4. ***«Малый маятник»***, ***«Маятник»***.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.  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-ш-ш-ше»***.  2. ***«Трубач»***. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить ***«ту-ту-ту»***.  3. ***«Ушки»***. И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: ***«Ай-ай-ай! Как не стыдно!»*** Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.  4. ***«Цветок распускается»***. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены *(нераскрывшийся бутон)*. Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох *(****«цветок раскрывается»****)*, вернуться в и.п. *(выдох)*.  5. ***«Сердитый ежик»***. Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа ***«п-ф-ф-ф-р-р»***.  ЯНВАРЬ 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.   1. 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 rovnum 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»*** *(губы трубочкой)* *(****«снежинки полетели»****)*.  3. ***«Регулировщик»***. И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.  4. ***«Рубка дров»*** или ***«Дровосек»***. Руки над головой сцеплены в ***«замок»***, ноги на ширине плеч *(поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос)*, на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением ***«ух!»***.  5. ***«Плечики»***. И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох *(****«ушко с плечиком здороваются»****)*.  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 движе-ниями указательных пальцев в течение 1 мин. 4. И.п. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз. 5. И.п. то же, отвести глаза вправо, влево. 6. И.п. то же, отвести глаза вверх, вниз.   Дыхательные упражнения.  1. ***«Лыжник»***.  И.п.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди *(кисть сжимает****«лыжную палку»****)*, левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед *(вдох)*.  2. ***«Насос»***.  Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести  ***«с-с-с»***.  3. ***«Обними плечи»***.  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.  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   1. ***«Уголек»*** И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п. 2. ***«Бревнышко»***. И.п.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину. 3. ***«Лодочка»***. И.п. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п. — выдох. 4. ***«Шлагбаум»***. И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п. 5. ***«Божья коровка»***. И.п.: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п. 6. Ходьба на месте.     Дыхательные упражнения.  1. ***«Здравствуй, солнышко!»***.  И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх *(вдох)*, медленно вернуться в и.п.  2. ***«Свеча»***.  И.п.: о.с, руки сцеплены в ***«замок»***, большие пальцы подняты вверх *(****«свеча горит»****)*. Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить ***«фу-фу-фу»*** *(****«задуем свечу»****)*.  3. ***«Снежинки»***.  И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх *(****«на ладошку упали снежинки»****)*. Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести ***«фу-фу-фу»*** *(губы трубочкой)* *(****«снежинки полетели»****)*.  4. ***«Сердитый ежик»***.  Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа ***«п-ф-ф-ф-р-р»***.  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   1. ***«Ротик просыпается»***.   Ротик мой просыпайся,  Чтоб пошире улыбаться.  И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.   1. ***«Ручки просыпаются»***.   Ручки кверху потянулись,  До солнышка дотянулись  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять правую руку вверх; 3—4 — отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.   1. ***«Ножки просыпанной»***.   Будем ножки пробуждать,  Их в дорогу у собирать.  И. п. — лежа на спине, руки вверху. 1-2 — потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.   1. ***«Вот мы и проснулись»***.   К солнышку мы потянулись  И друг другу улыбнулись!  И. п. — встать около кровати на коврик. 1-4 — поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.  Дыхательные упражнения.   1. ***«Аист»***. На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося ***«ш-ш-ш»***. 2. Воздушные шары». Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши *(****«шар лопнул»****)*; 2 — руки в стороны, вниз, произнося ***«с-с-с»*** или ***«ш-ш-ш»*** *(****«шарик спустился»****)*. 3. ***«Ворона»***. И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося ***«кар-кар-кар»***. 4. ***«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»***. И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево. 5. Ежик». И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги *(****«ф-ф-ф»****)*.   МАРТ 1-2 НЕДЕЛЯ  13-й комплекс   1. ***«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)*. Повторить 6 раз.   1. ***«Клубочек»***.   Не хотим мы простывать, Хоть и начали дрожать. Мы совсем уже проснулись, К солнышку мы потянулись.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 — раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.   1. ***«Пальчики»***.   Пальчики хотят проснуться,  Чтоб в водичку окунуться.  И. п. — сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.  ***«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»***.   1. ***«Трубач»***.   Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить ***«ту-ту-ту»***.   1. ***«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.   1. ***«Головка проснулась»***.   Мы почти уже проснулись  И друг другу улыбнулись.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.  1-2 — поворот головы на подушке вправо; 3-4 — и. п.; 5-6 — поворот головы на подушке влево; 7-8 — и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.   1. ***«Ручки проснулись»***.   Потянулись мы немножко.  Здравствуй, солнышко в окошке!  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую руку вверх;  2-3 — потянуть правую руку; 4 — опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.   1. ***«Ножки проснулись»***.   Хотим тоже потянуться  И совсем-совсем проснуться.  И. п. — то же. 1 — прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 — потянуть правую ногу; 4 — опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.   1. ***«Ножки совсем проснулись»***.   Ножками мы поболтаем  И до трех мы посчитаем.  И. п. — лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 — поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.   1. 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)*.   1. ***«Сердитый ежик»***.   Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа ***«п-ф-ф-ф-р-р»***.   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»****)*.  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   1. **«Ротик просыпается.**   Ротик должен просыпаться,  Чтоб пошире улыбаться.  И. п. -лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — открыть широко ротик; 3-4-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз   1. ***«Ручки просыпаются»***   Ручки кверху потянулись,  До солнышка дотянулись  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — поднять правую руку вверх; 3-4 — отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз   1. ***«Ножки просыпанной»***.   Будем ножки пробуждать,  Их в дорогу у собирать.  И. п. — лежа на спине, руки вверху. 1-2 — потянуть на себя правую ногу носком; 3-4 — и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.   1. ***«Вот мы и проснулись»***.   К солнышку мы потянулись  И друг другу улыбнулись!  И. п. — встать около кровати на коврик. 1-4 — поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.  Дыхательные упражнения.  1. ***«Тихоход»***. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить ***«ти-ш-ш-ше»***.  2. ***«Трубач»***. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить ***«ту-ту-ту»***.  3. ***«Ушки»***. И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: ***«Ай-ай-ай! Как не стыдно!»*** Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.  4. ***«Цветок распускается»***. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены *(нераскрывшийся бутон)*. Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох *(****«цветок раскрывается»****)*, вернуться в и.п. *(выдох)*.  АПРЕЛЬ 3-4 НЕДЕЛЯ  16-й комплекс   1. ***«Потягушечки»***.   Вот почти мы все проснулись  И в кроватке потянулись.  И. п. — лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. 1-2 — потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; 3-4 — и. п. Повторить 6 раз.   1. ***«Проснулись»***.   Вот проснулись ручки,  Вот проснулись ножки  И хотят скорей бежать  К маме по дорожке.  И. п. — лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. 1-4 — поочередно тянуть от себя правую и левую руку; 5-8 — правую и левую ногу *(носком, затем пяткой)*. 6 раз.   1. ***«Клубочек»***.   Не хотим мы простывать,  Хоть и начали дрожать.  Мы совсем уже проснулись,  К солнышку мы потянулись.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; 3-4 — раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.   1. ***«Пальчики»***.   Пальчики хотят проснуться,  Чтоб в водичку окунуться.  И. п. — сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.   1. ***«Умоемся»***.   А теперь лицо умоем,  Глазки широко раскроем.  И. п. — сидя в постели, ноги скрестно. 1-4 — ***«умыть»*** лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.  Вот готовы мы вставать,  Бегать, прыгать и играть!  Дыхательные упражнения.   1. ***«Гуси»***.   На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить ***«ш-ш-ш»***.   1. ***«Гуси-лебеди летят»***.   Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки *(****«крылья»****)* поднимать, на выдохе опускать, произнося ***«г-у-у-у»***.   1. **«Вырасту большой».**   И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх *(вдох)*. Опускаясь на всю стопу, выдох ***«ух-х-х»***.   1. ***«Дышим животом»***.   Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.   1. ***«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»***  И.п.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.  В группу жук к нам залетел,  Зажужжал и запел: ***«Ж-ж-ж!»***  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.  Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.  Жук на нос хочет сесть,  Не дадим ему присесть.  Направление рукой вниз сопровождают глазами.  Жук наш приземлился.  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»***.  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.  Поднять руки вверх, посмотреть вверх.  Жук наверх полетел  И на потолок присел.  Подняться на носки, смотреть вверх  На носочки мы привстали,  Но жучка мы не достали.  Хлопать в ладоши.  Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.  Имитировать полет жука.  Чтобы улететь не смог,  ***«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.   1. ***«Головка проснулась»***.   Мы почти уже проснулись  И друг другу улыбнулись.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 — поворот головы на подушке вправо; 3-4 — и. п.; 5-6 — поворот головы на подушке влево; 7-8 — и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,   1. ***«Ручки проснулись»***.   Потянулись мы немножко.  Здравствуй, солнышко в окошке!  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять правую руку вверх; 2-3 — потянуть правую руку; 4 — опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.   1. ***«Ножки проснулись»***.   Хотим тоже потянуться и совсем-совсем проснуться.  И. п. — то же. 1 — прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 — потянуть правую ногу; 4 — опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.   1. ***«Ножки совсем проснулись»***.   Ножками мы поболтаем  И до трех мы посчитаем.  И. п. — лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 — поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.   1. Умываться мы идем, 2. Одеваться мы идем – 3. Очень дружные ребята! 4. Потом песенку споем. 5. Ля-ля-ля, ля-ля-ля! 6. Вот такие мы, друзья!   Дыхательные упражнения.   1. ***«Аист»***.   На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося ***«ш-ш-ш»***.   1. **«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»****)*.   1. ***«Ворона»***.   И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося ***«кар-кар-кар»***.   1. ***«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»***.   И.п.: о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.   1. Ежик».   И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги *(****«ф-ф-ф»****)*. |