



**КОМПЛЕКСЫ  
БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ**

**МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**



# Поиграем с носиком

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Если нас, ребята, спросят, для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать? Помогает нам дышать.

Аромат цветов вдыхать, фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать.

А еще ведь так удобно на носу очки держать.

Если вы еще в кроватках, есть для носиков зарядка! *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком.

(Звучит спокойная музыка.)

- **«Найди свой носик».** И.п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.
- **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
- **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
- **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.
- **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.  
(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)
- **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).
- **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.
- **«Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.
- **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).  
(Проводятся закаливающие процедуры.)



# Растем здоровыми

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл.

Л. Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в группу вую комнату.)

- **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности;
- ходьба «змейкой» между кеглями;
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
- ходьба по гимнастическим палкам;
- подлезание под дуги;
- ходьба по коврикам с шипами;
- ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе);
- бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).
- **Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха. Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза. Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с). Энергично произносить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с). Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10 с). Несколько раз зевнуть и потянуться. (Дети одеваются и готовятся к полднику.)



# Веселый зоопарк

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок.

Давайте сейчас своими упражнениями изобразим не которых животных.

· **«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный.

Воспитатель. А теперь, дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка и коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко, кур ворует со двора.

И мышами поживиться Любит шустрая...

С. Михалков

Дети. Лисица.

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

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...

Дети. Волк.

· **«Приветствие волчат».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п.

Повторить пять раз; темп умеренный. Воспитатель. Дети, филин — это кто? Птица или жи вотное? *{Ответы детей}*

· **«Филин».** И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

· **«Ловкие зайчата».** И. п. — лежа на спине, руки вверх и головой.

Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п.

Повторить пять раз; темп умеренный.

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

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

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

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

Водичка, водичка, умой мое личико,

Чтобы глазки блестели, чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток, чтоб кусался зубок. *Русская народная потешка*



# Жучки-паучки

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

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

· **«Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный

· **«Проснулись ушки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.

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

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

· **«Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.

· **«Веселые жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый. Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам.

(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — коврики из палочек). Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)

Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться.  
(Дети одеваются.)



# Просыпающиеся котята

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

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

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

Мохнатенькая, усатенькая,  
Лапки мягоньки, а коготки востры.  
Дети. Кошка.

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

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Кот решил котят учить,  
Как же нужно лапки мыть.  
Мы недалеко сидели,  
Все движенья подглядели  
Лапку правую потрем,  
А потом ее встряхнем.  
Вот и левой лапке тоже  
Правой лапкой мы поможем.  
Ушко левое свое

Левой лапкой достаем,  
Правое не забываем,  
Лапкой правой умываем.  
Проведем по шерстке лапкой,  
Будет лобик чистый, гладкий.  
Дальше глазки закрываем,  
*переносицы*  
Каждый гладим, умываем.  
Чистим носик осторожно

Грудку нам разгладить можно.  
Вот и чистые котята,  
Вот и выспались ребята!

*Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.*

*Трясут правой рукой.*

*Растирают левую руку правой.  
Трясут левой рукой.*

*Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.*

*Проводят пальцами обеих рук: по лбу от середины к вискам.  
Гладят закрытые глаза от*

*к внешнему краю глаз и обратно  
Указательным пальцем энергично проводят по крыльям носа.*

*Гладят и постукивают по груди  
Руки и ноги поднимают вверх,  
выполняют хаотичные движения.*

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.)



# Забавный Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. В записи звучит песня «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского.

Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня покажем в наших упражнениях. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

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

· **«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладошки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

· **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

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

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

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

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

· Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза. *Указание:* вдох и выдох медленные.

(Звучит песня из телефильма «Приключения Буратино», муз. Л. Рыбникова, ел. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)



## В гостях у солнышка

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко. (Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. (Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)

· **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. *Указание:* быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

· **«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* при повороте руками не помогать.

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

· **«Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? (Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают по групповой комнате, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаются с солнышком.)

· Ходьба по групповой комнате в медленном темпе (15 с). (Проводятся закаливающие процедуры.)





# Дрессированная собачка

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

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

В будке спит, дом сторожит. Кто к хозяину идет, она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кровати.

(Воспитатель надевает маску собачки.)

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



# Прилетели воробьи

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

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

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

- Ходьба обычная друг за другом (10 с).
- Ходьба на носочках (10 с).
- Медленный бег (10 с).
- Построение в круг.
- Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.
- «**Воробышки машут крыльями**». И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.
- «**Спрятались воробышки**». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.
- «**Воробышки дышат**». И. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.
- «**Воробышки греются на солнышке**». И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.
- «**Воробышки радуются**». И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.
- Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с). Дыхательное упражнение «**Дуем на крылышки**». Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).
- Ходьба по ребристым дорожкам.
- Одевание.

