

Картотека гимнастики после сна во второй младшей группе.

1-карточка **«Весёлый котёнок»**

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.

2- карточка **« Прогулка по морю»**

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, плечиcanoобразно), тихое дыхание или шумное.

3- карточка **«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.

4- карточка

«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! 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.

5- карточка

«Прогулка»

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.

6- карточка

«Неболейка»

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.

7- карточка

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать. Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать! Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

1. 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.

8- карточка

«Поездка»

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

9- карточка

«Самолет»

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 грудью и следить взглядом. 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.

10- карточка

«Два брата, через дорогу живут...»

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.

11 -карточка

«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».

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».

12- карточка «Уголек»

1. 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.

13- карточка «Шалтай-балтай»

1. И. П.. Лежа на спине; ноги прямые. Согнуть ноги в коленях, выпрямить. 2. И. П. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Потянуться, выполняя непроизвольные движения тела. 3. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 4. И. П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поднять ноги, поболтать ими. 5. И. П. Сидя. Поднять ноги, согнутые в коленях, покачать ими. 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть вторая мл.гр. 14- кар

14- карточка «Весёлые жуки»

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей. 2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги - в коленях. Побарабататься, как жучок 3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша, 2-3 секунды. 4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям - поочередно к правому, левому. 5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо. 6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

15- карточка

«Зайка-попрыгайка»

1. - Девочки и мальчики, представьте, что вы зайчики!
 - Лапки показали Руки перед грудью
 - Ушки показали! Руки к голове.
2. 1.Ушки показали. вниз Лёжа на спине. Руки к голове,
Ушки вверх и ушки поочерёдно вверх – вниз(3-4раза)
2. Головкой вправо – влево Лёжа на спине. Руки опустить, повороты
повернись головы вправо- влево (по 2раза).
- 3.Лапки вверх мы поднимаем, Лёжа на спине. Руки вверх, руки вниз в
а потом их опускаем.. соответсвии с текстом (4 раза)
4. А потом их разведём и к себе Лёжа на спине. Руки в стороны, затем
скорей прижмём. обнимаем себя (3 раза).
5. Зайке холодно сидеть, надо Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях,
лапочки погреть. обхватить руками, прижать к животу
(3 раза).
6. Зайке холодно стоять, надо Лёжа на спине, ноги согнуть в коленях,
зайке побежать. поочерёдное выпрямление ног –
«скольжение» по кровати (6 раз).
- 7.Кто- то зайку испугал, Дети встают с кроватей, хождение по
зайка – прыг и ускакал! массажным коврикам, водные процедуры

16- карточка

«Бабочка»

Воспитатель : Мы спокойно отдыхали, Сладкий сон нас окружал. Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать! Крепче кулаки сжимаем, Их повыше поднимаем, Потянуться, улыбнуться, Всем открыть глаза, проснуться!
Спал цветок И.п.: сидя на корточках, вместе под щекой, глаза закрыты, голова наклонена. И вдруг проснулся И. п.: то же. Медленно открыть глаза, опустить руки через стороны, встать. Больше спать не захотел И. п.: стоя. Повороты головы вправо-влево, показать пальчиком «не захотел». Потянулся, улыбнулся, Взвился вверх и полетел Дети выполняют движения по тексту.

Картотека гимнастики после сна в средней группе.

Комплекс №1 «Веселый котенок»

- 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 ладони - выдох, развести ладони в стороны - выдох.
6. И.п.- о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Комплекс №2 «Прогулка по морю»

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 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.
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 волнобразно), тихое дыхание или шумное.

Комплекс № 3 «Прогулка в лес»

- «Потягушки» И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
«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.
«Вот нагнулась елочка, зеленые иголочки». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п. о.с. вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево
«Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (Желуди) и.п. – о.с., руки за голову, вдох – подняться на носки, выдох- присесть
«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.

Комплекс № 4

«Дождик»

1. И.п. сидя, ноги скрестить «По-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию её 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»

5. И.п. о.с. бег на месте. Повторить 3-4 раза. «От дождя убежим

6. И.п. о.с. приседания Под кусточком посидим».

Комплекс № 5

«Прогулка»

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, в 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.

Комплекс № 6

«Неболейка»

1. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.

2. И.п.- сидя, ноги скрестить (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.

Комплекс № 7

«Я на солнышке лежу»

Кто спит в постельке сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинки ровненько держите.

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, в 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, в и.п.
6. И.п.- лежа на животе, руки под подбородком. Прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Комплекс № 8

«Поездка»

1. И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу (прямую) вернуться в 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, и.п. поворот туловища влево, и.п.
4. И.п.- лежа на спине, руки за головой. Свести локти вперед (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются пола – вдох.
5. И.п.- сидя, ноги скрестить, 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.

Комплекс № 9

«Самолет»

1. И.п.- сидя, ноги скрестить. 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, посмотрел.
- 3.И.п.-то же. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.
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 5сек., открыть (повторить 8-10 раз)
6. И.п.- о.с. Быстро моргать глазами 1-2-мин.

Комплекс № 10

«Два брата через дорогу живут...»

- 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 1-2мин.
 - 3.И.п. - то же. Массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1мин.
 - 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.

Комплекс № 11

«Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения.

Мы пришли в зимний лес. (Лёжа выполняем имитацию ходьбы).
Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)
Справа березка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на нее).
Слева елка на нас глядит (Отвести руки влево и проследить за ней взглядом).
Снежинки в небе кружатся, (Дважды «фонарики» и посмотреть вверх)
На землю красиво ложатся. (Кружась, опустить вниз руки).
Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Показываем уши зайца-руки к голове).
Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! (Руки на поясе, наклоны головы в стороны).
Все мы спрячемся сейчас, не найдет тогда он нас! (закрываем руками лицо).
Лишь медведь в берлоги спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон).
Прилетают снегири, ух. Красивые они! (Имитировать полет птиц)
В лесу красота и покой (развести руки в стороны)
Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи).

Комплекс № 12

«Лошадка»

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.) «Потягивание»
И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
«Отдыхаем!» - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.
2. Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.
Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко. (Конь)
3. «Цок-цок-цок» (2-3мин). Громко цокают копытца (Ходьба на месте)
По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)
Цок - цок - цок! За ней вприпрыжку
Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)
Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок — каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой). Понеслись, лишь пыль клубится.

(«Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться. (Попятиться на пятках назад).

Комплекс №13 «Кошечка»

1. Потягивание.
2. «Как у кошечки усы....»
И.п. – стоя на четвереньках. Повороты головы вправо, влево.
3. «Покажи лапки». И.п.-то же. Поочередное поднимание правой и левой руки, ноги.
4. «Подлезаем под забор». И.п. – то же.
Согнуть руки в локтях, ягодицами сесть на ноги, медленно, опустив голову, имитировать продвижение под забором. Подняться на вытянутых руках – и.п.
5. «Машем хвостиком». И.п. – то же. Движение сомкнутых голеней вправо-влево.
6. «Испугались собаку». И.п. – то же. Выгнуть спину со звуком «ш-ш-ш».
7. «Догони хвостик». И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах вокруг себя.
8. «На мягких лапках». Ходьба на носочках

Комплекс №14 «Солнечные зайчики»

Встало солнышко с утра. (Соединяя кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх).

Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

Ручки к солнышку протянем, с лучиками поиграем. (Руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки).

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискакут зайчики. (Смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица).

Солнечные, не простые, Зато скачут как живые: (Изображаем зайчиков: руки в кулаки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками».)

По лобику к височкам,

По носику, по щечкам

По плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев)

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали, (Хлопаем в ладошки, Хватательные движения)

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! (Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями).

Комплекс № 15 «Мы веселые спортсмены»

1. Потягивание.
2. «Штангисты». И.п. – лежа на спине, руки к плечам. Вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки. Вернуться в и.п.
3. «Футболисты». И.п. – лежа на спине, колени подтянуты к животу.

Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу.

4. «Гребцы». И.п. – сидя, ноги врозь, руки к плечам.

Наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и.п.

5. «Велосипедисты». И.п. – лежа на спине. Поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения.

6. «Яхтсмены». И.п. – лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок.

Поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус.

7. «Борцы» — дыхательное упражнение.

И.п. – сидя по-турецки. Глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот.

8. «Прыгуны». 5 подпрыгиваний, 5 высоких прыжков.

Комплекс № 16 «Жук»

1.И.п.- сидя, ноги скрестить. Грозить пальцем.

В группу 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
Зажужжал и закружился «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 на верх 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»

Комплекс №17 «Веселые жуки»

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

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях.

Побирахтаться, как жучок

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

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.
5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.
6. И. П. Сидя, руки на коленях. Вдохнуть, задержать дыхание, выдохнуть.

Комплекс №18

«Отправляемся в поход»

Отправляемся в поход. Сколько нас открытий ждет! (Ходьба по кругу)
Мы шагаем друг за другом, летом и весенним лугом.
Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)
Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)
Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)
Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).
Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)
Мы растём, растём, мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)
Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо - влево с отведением цветка в сторону)
Аккуратно нужно сесть, чтобы цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу).
К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)
А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе, поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)
Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,
Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках). Как солдаты на параде
Мы шагаем ряд за рядом. Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас.

Картотека гимнастики после сна в старшей группе

Комплекс № 1 Лепим Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

«Лепим лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу середины к вискам.

Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с жимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза; темп умеренный.

«Лепим нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза

«Лепим уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.

«Лепим руки». И. л. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить! правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим пальчики на руках». Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Лепим ноги». И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Веселый Буратино». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение «Молодцы!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза; темп медленный.

Ходьба по тропе «здравья».

Комплекс № 2

Веселые ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Приснулись». И. п. — лежа на *спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулаком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здравья».

Комплекс № 3

Забавные художники

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы тоже будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

«Готовимся рисовать». И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить пять раз.

«Рисуем головой». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить

пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. Указание: не делать резких движений головой.

«Рисуем глазами». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз; Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Рисуем руками». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по пять раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

«Устали руки». И. п. — лежа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

«Рисуем локтями». И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1—4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по пять раз в каждую сторону; темп умеренный.

«Рисуем ногами». И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. Указание, тянуть носочки.

«Художники отдыхают». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п. I Поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

«Художники закончили работу». Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (четыре раза).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились.

Дыхательные упражнения:

«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.

«Одуванчик». И. п.: сидя, ноги «калачиком», спина прямая, руки согнуты в локтях и приподняты вверх. Выполнять пальчиковую гимнастику «Пальчики здороваются» («мизинчик с мизинчиком...»), затем произнести: «Подуй на одуванчик, на беленький цветочек. Подуй, подуй сильнее, и станешь здоровее» — и, набрав носом воздух, подуть на кисти рук («одуванчик»).

Ходьба по тропе «здравья».

Комплекс № 4

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

| | |
|---------------------------|---|
| Воспитатель | <i>Прикрывают ладошками глаза, гладят их.</i> |
| Ручки, ножки, щечки, ушки | <i>Поднимают глаза вверх.</i> |
| Очень любят потягушки. | <i>Опускают глаза вниз.</i> |
| Мы погладим их легонько | <i>Моргают.</i> |

И проснемся потихоньку.
Где же, где же наши глазки?
Отвечайте без подсказки.
Мы прикрыли их ладошкой
И погладили немножко.
Глазки вверх мы поднимали,
Глазки вниз мы опускали
И моргали, и моргали.
Глазки, глазки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
Ушко правое ладошкой,
Ушко левое ладошкой
Все погладили, ребятки,
И подергали немножко?
Ушки, ушки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
Щечку правую ладошкой,
Щечку левую ладошкой
Все погладили, ребятки,
И похлопали немножко?
Щечки, щечки, добрый день!
Просыпаться нам не лень!
С ручкой правой поиграем,
С ручкой левой поиграем —
Пальчики соединяем,
А потом разъединяем.
Ручки, ручки, добрый день!
Бить в ладоши нам не лень!
Ножку правую ладошкой,
Ножку левую ладошкой
Все погладили, ребятки,
И потопали немножко?
Ножки, ножки, добрый день!
Дружно топать нам не лень!
Значит, будем просыпаться,
Умываться, одеваться!

Дети встают с кроватей.
Дыхательные упражнения:

«Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и.п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

*Гладят ладонью правое ухо.
Гладят ладонью левое ухо.
Слегка дергают себя за уши.
Гладят ладонью правую щеку.
Гладят ладонью левую щеку.
Слегка хлопают себя по щекам.
Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого.
Гладят ладонью правую ногу.
Гладят ладонью левую ногу.
Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.*

«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.

Воспитатель предлагает детям походить по тропе «здоровья».

Комплекс № 5

Мы проснулись

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик
Всех зовет вставать.
Чтоб проснуться лучше,
Можно поиграть.

(Дети ложатся поверх одеял.)

Гному сшили башмачки —
Пятки вместе, врозь носки,
Гном не стал сидеть на месте —
Пятки врозь, носочки вместе.
Гном друзей искал в дубраве —
Посмотрели влево, вправо.
В жмурки гном играл с ежом —
Закрыли глазки, отдохнем.
Гном собрал для птичек крошки
Громко хлопаем в ладошки.
Мышку спрятал гном от кошки —
Тихо полежим немножко.
Гном вернул коту очки —
Сжали пальцы в кулаки.
Гном привел бельчонка к маме —
Кулаки теперь разжали.
Гном жуку принес калошки —
Тянем пальчики на ножках.
Прыгал гном по тучкам ватным
Топаем в своих кроватках.
Встретил гном сороконожку —
Побежали понарошку.
Гном уселся в мягкий мох —
Сделали глубокий вдох.
Вышел гном с губной гармошкой
Задержать дыханье сможем?
Ухал ночью гном с совой —
Выдыхаем всей гурьбой.
В гости гном собрал друзей —
Просыпаемся скорей.

Соединяют пятки, разводят носки в стороны
Соединяют носки, пятки разводят в стороны
Повороты головы вправо.
Закрывают глаза.
Хлопают.
Тихо лежат.
Пальцы рук сжимают в лаки.
Разжимают кулаки.
Тянут пальцы на ногах ред.
Топают ногами.
Имитируют бег.
Делают глубокий вдох.
Задерживают дыхание.
Продолжительный выдох.
Потягиваются.

Гном готовил чашки, ложки —
Тянем ручки, тянем ножки.
Дети встают с кроватей.

Дыхательные упражнения:

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

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

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

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 6

Спаси птенца

(с использованием метода снятия психоэмоционального напряжения, элементов пальчиковой гимнастики и дыхательной гимнастики)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате. Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Дети, представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Соевой руки (дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла). А сейчас вытяните руки ИМИ вверх. Пусть птенец сядет вам на руки. Согрейте его - медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием (вдох — продолжительный выдох). Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони (дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца), и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он прилетит к вам (дети улыбаются друг другу).

Дыхательное упражнение:

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

«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!».

Ходьба по тропе «здоровья».

Комплекс № 7

Готовимся к рисованию

(с использованием самомассажа рук)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Все проснулись малыши?

Все открыли глазки?

Кисти ждут, карандаши,

Альбомы и раскраски.
Чтоб красиво рисовать,
Надо пальчики размять.

«С пробужденьем, ручки».

Ручки мы к груди поднимем,
Ну-ка, поиграем с ними.
Потрясём получше –
С пробужденьем, ручки!

«Моем руки».

Детки любят мыть ладошки
И без мыла, понарошку.
Если вместе их сложить,
Ручка ручку будет мыть.

«Вытираем насухо».

Ручкам надо умываться,
Полотенцем вытираться.
Им лениться не даем —
Сильно друг о дружку трим.

«Просыпайтесь, пальчики».

Сделаем подсолнухи,
Из ладошек солнышки.
Каждый пальчик тянем,
Пусть светлее станет!

Поднять руки перед грудью и
трясти в воздухе кистями рук.
Дети имитируют мытье кис рук.
Активно трут ладошки друг о друга, до
ощущения сильного тепла и покраснения.
Правой рукой вытягивать каждый пальчик,
начиная с большого, на левой руке, затем на
правой руке.

«Сильные пальчики». Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая на кончики пальцев, отводить их вправо, то влево. Нажим повторить по два раза в каждую сторону.

«Неутомимые пальчики». Положение рук то же. Палы плотно прижаты друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны. Повторить пять раз. Указание: пальцы друг от друга не отрывать.

«Посмотрите на нас». Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы. Вначале все пять, потом четыре, три и т. д.

«Играем с ноготками». Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям другой. То же выполнить на другой руке.

«Моем всю руку». Ладошкой правой руки выполнять круговые движения на левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз — поглаживание. То же выполнить на правой руке. Повторить три раза на каждой руке.

«Устали руки». Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук, постепенно поднимая их и отводя в стороны, вперед и опуская вниз. Повторить четыре раза.

«Руки отдыхают». Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены. Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

Дети встают с кроватей и выполняют **дыхательные упражнения**.

«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.

«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»).

Ходьба по тропе «здравья».

Комплекс № 8 **Какие мы красивые!**

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Воспитатель.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!

Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми. (Все упражнения повторить пять—семь раз.)

Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам. (Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)

Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.

Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.

Выполнить врацательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой на переносице.

Выполнить врацательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.

С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.

Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.

Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая их уголки.

Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.

Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.

И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь и улыбнитесь.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«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-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

«Тигр на охоте». Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).

Комплекс № 9

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 щеках, 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.)

«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, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. Указание, ноги в коленях не сгибать.

«Отдыхаем на солнышке». И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться 1 правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.

Ходьба по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

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

«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!».

(Проводятся закаливающие процедуры.)

Комплекс № 10 Дружные ребята

Мы, все дружненько проснулись
Улыбнулись, потянулись,
Подышали ловко
Погудели громко
(у-у-у-у-у)
Поднимайте плечики, как в траве
кузнечики.
1,2,3,4 –шевелим ногами
1,2,3,4 – хлопаем руками
Руки вытянуть по шире 1,2,3,4
Наклонились 3,4,
И педали покрутили
На животик повернуться,
Спинку сильно изогнуть.
Прогибаемся сильней,
Чтобы были здоровей
Мы становимся все выше,
Достаем руками крышу
На два счета мы поднялись 1,2
3,4 – руки вниз

Движения соответствующие тексту.
Дышат носом.
Энергичные движения плечами
вверх-вниз.
Стопы на себя, от себя.
Хлопки руками.
Сгибать и разгибать руки в стороны
на каждый счет.
Наклониться вперед касаясь ног
руками.
Велосипед.
Лодочка.
Лежа на животе, руки вперед,
потянуться.
Встают с кровати.

Хождение по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«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»).

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

Комплекс № 11 Снежинки

Перед тем, как дети проснуться, воспитатель раскладывает кусочки ваты на край подушки. Дети проснулись, сели в кроватях.

Воспитатель читает стихотворение:

Светло – пушистая
Снежинка белая,
Какая чистая,
Какая смелая
Дорогой дальнею
Легко проносится,
Не в ввысь лазурную,
На землю просится.
Но вот кончается,
Дорога дальняя,
Земли касается,
Звезда хрустальная.
Своей прохладою
Нас охладит она
Волшебной силою,
Поднимет дух с утра.
Снежинка белая,
Лежит, качается,
Один лишь ветер с ней
Смог позабавиться.
Нам не понять судьбы
Звезды – красавицы,
А вот играть нам с ней,
Уж очень нравится.
Возьмем мы бережно,
Свою снежинку,
Положим все ее,
В свою корзиночку.
Пора идти нам всем
Дорогой мокрою,
Чтобы попасть опять,
В страну холодную.

У детей на ладони лежит кусочек ваты, они внимательно ее рассматривают.
Дети дуют на вату, чтобы поднялась вверх и какое – то время стараются удержать ее в воздухе.
Вата остается у детей на ладони.
Дети держат вату на ладони, поочередно выполняют маховые движения то левой рукой, то правой.
Дети кладут вату на живот и делают резко вдох-выдох животом.
Вата лежит на животе, а дети руками и ногами выполняют движение «ножницы».
Дети, держа вату в руке, встают с кроватей и кладут ее в корзиночку воспитателю.
Дети идут по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

«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.

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

Комплекс № 12
Великан и мышь

Тсс! Тихо! Слушайте, ребята!
Жил великан один когда-то.
Во сне вздохнул он, что есть
сил,
И мышь - живую - проглотил!
Бедняга прибежал к врачу:
- Я мышку съел! Я не шучу!
Был врач умнейший человек,
Он строго глянул из-под век
- Откройте рот, скажите «А»
Теперь ощупаем бока,
Живот легонечко погладим
Согнем колени и расслабим,
Но с мышкой видимо не сладим.
Вставайте! Что же вы сидите!
Идите кошку пригласите.
Но кошка хитрая была,
И великана обняла
Прошлись по маленькой
дорожке,
Перешагнули через кочки,
Присели. Встали. Убежали.
Но мышка не глупее кошки,
Под кочку спряталась тайком
Они ее везде искали,
Но так найти и не смогли.

Дыхательные упражнения:

«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»).

«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.

Комплекс № 13

Чтоб совсем проснуться,
Тик-так, тик-так,
Все часы идут вот так:
Тик-так, тик-так.
Смотри скорей, который час?
Часы велят вставать сейчас,
Чтоб совсем проснуться,
Нужно потянуться.
Носом вдох, а выдох ртом.
Дышим глубже животом

Глубокий вдох всей грудью.
Глотательные движения.
Лежа в кровати, дети выполняют «велосипед».
Поглаживание висков указательным пальцем.
Мимика «строгий взгляд».
Тянут звук а-а-а-а.
Щупают себя за бока.
Круговые движения ладонью по часовой стрелке
по животу.
Сгибают и разгибают ноги в коленях.
Дети встают и идут к оздоровительной дорожке.
Обхватывают себя руками (обнимают)
Идут по оздоровительной дорожке.
Перешагивают через предметы.
Движения в соответствии с текстом.
Присели.

Лежа, дети выполняют наклон головы, то
к одному, то к другому плечу.
Руку ко лбу, «смотрят время».
Руки вверх потягивание.
Вдох поднять грудную клетку, выдох
опустить. На вдох поднимают живот, на
выдох опускают.
Сгибают и разгибают руки к плечам, в
стороны.
Движения по тексту.

Чтобы сильным стать и ловким,
Приступаем к тренировке.
Потянули мы носочки,
По коленям три хлопка
Распрямились, потянулись
Руки вверх – потягивание,
А теперь на пол вернулись
Спину тоже разминаем,
Взад-вперед ее сгибаем
Поворот за поворотом
Переходим на дорожку,
Выполняем упражненья,
Для разминки и веселья.
А потом шаги на месте
Выполняем не спеша
Ноги выше поднимаем,
И как цапля, опускаем
Чтоб поймать еду в водице
Надо цапле наклониться
Окончательно проснулись
И друг другу – улыбнулись!

Дыхательное упражнение:

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

Комплекс № 14

Весна

Мишка вылез из берлоги,
Огляделся на пороге.
Потянулся он со сна
К нам опять пришла весна
Чтоб скорей набраться сил,
Он ногами покрутил
Почекал медведь за ухом,
Повилял слегка хвостом
Наклонился взад-вперед,
И ногами еле-еле
Он выходит за порог.
По лесу медведь идет,
Это мишка ищет мед.
Он голодный, невеселый,
Разговор ведет с весною:
«Подскажи-ка мне, весна,
Где бы меду взять сполна?
Вижу пенья, корешки,

Лежа в кровати откинуть одеяло в сторону,
поворот головы вправо, влево
Руки вверх – потянулись
Движение «велосипед»
Имитируют движение медведя
По тексту.
Наклоны из положения лежа.
Встают с кроватей.
Ходьба на месте с поворотом головы вправо, влево.
Выходят медвежьим шагом из спальни и рычат.
Идут по оздоровительной дорожке.
Идут, наклоняются, заглядывают «ищут мед».
Вращение прямыми руками назад, вперед
Присели, встали
Разбегаются.

Нет ни меда, ни травы...»
Замахал медведь руками,
Словно тучи разгоняя.
Гонит взад их и вперед,
Ну, а меда не найдет.
Приседал он ниже, глубже,
Отыскал пчелиный рой,
Но пчелиная семья,
Прочь прогнала медведя.

Дыхательные упражнения:

«*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».

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

Комплекс № 15 Поход

Мы готовы для похода,
Мы готовы для похода,
Поднимаем выше ноги.
Птицы учатся летать,
Плавно крыльями
махать.
Сделали глубокий вдох,
Отправляемся в поход.
Полетели, полетели,
И на землю тихо сели.
Взвились мы под
облака,
И земля нам не видна,
Сделали наклон вперед,
Кто носочки достает?
Руки ставим перед
грудью.
Развивать их резко
будем.
С поворотом раз, два,
три,
Не бездельничай,
смотри!
Приседаем – раз, два,
раз,
Ножки разомнем сейчас.
Сели- встали, сели –

Лежа, поднимаем и плавно опускаем ноги
Руки к плечам, машут «крыльями»
Глубокий вдох, выдох.
Встают с кровати, выполняют махи руками и приседают на
Встали, машут руками «крыльями».
Выполняют наклоны с касанием носочков ног.
Рывки руками перед грудью
Движения в соответствии с текстом.
Идут по оздоровительной дорожке.
Приседания
Круговые вращения головой
Круговые движения туловищем

встали.
Мы готовы для похода,
На ходьбу мы перейдем,
Ножки наши разомнем.
Мы активно отдыхаем,
То встаем, то
приседаем,
Раз, два, три, четыре,
пять,
Вот как надо отдыхать.
Головой теперь
покрутим -
Лучше мозг работать
будет.
Крутим туловищем
бодро,
Это тоже славный
отдых.
Мы в походе устали
что-то,
Приземлимся на болото.

Дыхательные упражнения:

«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).

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

Комплекс № 16

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.
- Профилактика плоскостопия.
- Ходьба босиком по оздоровительной дорожке.
- Дыхательные упражнения:
- «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»).
- «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-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

Комплекс № 17 Зеленые стихи

| | |
|---|--|
| <p>Зеленеют все опушки, Зеленеет пруд. И зеленые лягушки Песенки поют Ква-ква-ква-ква Елка-сноп зеленых свечек Мох-зеленый пол И зелененький кузнецик Песенку завел... Над зеленою крышей дома Спит зеленый дуб, Два зелененьких гнома, Сели между труб И сорвав зеленый листик, Шепчет младший гном: «Видишь? Рыженький лисенок, Ходит под окном. Отчего он не зеленый? Май теперь ведь... Май!» Старший гном зевает сонно: «Цыц! Не приставай» По зелененькой дорожке, Ходим босиком, И зеленые листочки Мы домой несем</p> | <p>Дети, лежа на спине, отводят поочередно, то левую, то правую руку в стороны. Руками изображают елку. Руками изображают поверхность пола. Изображают игру на скрипке Сомкнули руки над головой «крыша» Закрыли глаза, «спят». Сели в кровати. Имитируют срывание листьев. Дети произносят слова текста шепотом. Эту строчку говорят вслух. Дети зевают, издавая звук а-а-а-а. Грозят указательным пальцем, встают с кроватей и выходят в группу. Ходят по ковру босиком, воспитатель дает различные задания. Поднимают вверх» собранные букеты» и любуются ими.</p> |
|---|--|

Дыхательные упражнения: «Прогулка в лес».

«В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — вдох; 2 — выдох — сесть с прямыми ногами, руки к носкам; 3 — вдох; 4 — выдох, вернуться в и. п.

«Вот нагнула елочка зеленые иголочки». И. п.: ноги врозь, руки опущены вниз, кисти рук в стороны. 1 — вдох; 2 — выдох — наклон туловища вперед; 3—4 вдох — вернуться в и.п. — выдох.

«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.

Комплекс № 18 Вместе по лесу идем

Вверх рука и вниз рука.
Потянули их слегка.
Быстро поменяли руки!
Нам сегодня не до
скуки.
Мы готовимся к походу,
Разминаем свои ноги,
Вместе по лесу идем,
Не спешим, не отстаем.
Вот выходим мы на луг,
Тысяча цветов вокруг!
Вот ромашка, василек,
Медуница, кашка,
клевер.
Расстилается ковер,
И направо и налево.
Видишь, бабочка
летает,
На лугу цветы считает.
- Раз, два, три, четыре,
пять,
Их считать - не
сосчитать!
За день, за два и за
месяц...
Шесть, семь, восемь,
девять, десять.
Даже мудрая пчела,
Сосчитать бы не
смогла!
К небу ручки потянули,
Позвоночник растянули.
По дорожке босиком,

Одна прямая рука вверх, другая вниз, рывком менять руки.
Движение «велосипед».
Встают с кроватей, ходьба на месте.
Наклоны, имитируют срывание цветов.
Имитируют полет бабочки.
Указательным пальцем ведут счет.
Хлопки в ладоши.
Машут руками-крыльышками.
Потягивание, руки вверх.
Идут по оздоровительной дорожке.

Будем мы бежать
домой.
Долго по лесу гуляли,
И немножко мы устали.
Отдохнем и снова в
путь,
Важные дела нас ждут.

Дыхательные упражнения:

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

«Дышим животом». Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

Комплекс № 19

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И. п. — из позиции «лежа на спине» в кровати.

1.На вдохе левая нога тянется пяткой вперед по кровати, а левая рука — вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

2.Правая нога тянется пяткой вперед по кровати, а правая рука — вверх, вдоль туловища — вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пингал-ла-а».

3.Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки — вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-на».

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

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.

Хождение босиком по оздоровительной дорожке.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове. Руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо. «Пройти, не уронив игрушку».(1-2 мин.)

Дыхательные упражнения:

«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.

«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).

Комплекс № 20

Лесная прогулка

Для начала мы с тобой
Повращаем головой
Поднимаем руки вверх,
Плавно опускаем вниз.
Снова тянем их наверх,
И опускаем дружно вниз.
Надо плечи нам размять,
Раз-два-три-четыре-пять,
А теперь мы дружно все,
За грибами в лес пошли,
Приседали, приседали,
Белый гриб в траве нашли.
На пеньке растут опята,
Наклонитесь к ним, ребята,
Наклоняйся, раз, два, три,
Их в лукошко набери!
Вон на дереве орех.
Кто подпрыгнет выше всех?
Если хочешь дотянуться,
Надо в спинке бы прогнуться
За дровами мы идем,
И пилу с собой несем,
Вместе пилим мы бревно,
Очень толстое оно.
Чтобы печку протопить,
Много надо напилить.
Чтоб дрова полезли в печку.
Их разрубим на дощечки.
А теперь их соберем,
И в сарайчик отнесем.
После тяжкого труда
Надо отдохнуть всегда.
Мы к лесной лужайке вышли,
Поднимаем ноги выше.
Через кустики и кочки,
Через ветви и пенечки.
Все так весело шагали,
Не споткнулись, не упали,
От прогулки раскраснелись,
Молочка попить уселись.

Лежа в кровати повороты головой влево,
Вправо по тексту.
Руки прижаты к туловищу, поднимаем и
опускаем плечи.
Встают около кроватей.
Приседания, руки на поясе.
Наклоны вперед.
Руки на поясе, прыжки на месте.
Руки на поясе, прогибаемся назад.
Выходят из спальни и идут по
оздоровительной дорожке.
Изображают движение «пильщиков».
Дети «колют дрова».
Наклонились, «собирают».
Вытирают пот рукой со лба.
Идут с высоким подниманием колен.
Дети идут, перешагивая через предметы,
разложенные на полу.

Дыхательные упражнения:

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

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

Комплекс № 21

Скучать зарядка не дает,
Начинаем просыпаться,
И зарядкой заниматься.
Руки вверх, набрали воздух,
Выпускаем на счет три,
Тянем руки высоко,
Дышим плавно и легко
Ноги надо нам размять
Раз, два, три, четыре, пять
Мы как будто побежим,
И ногами зашумим
На бок резко повернулись,
До колена дотянулись,
На другой бочок –
Еще делаем свободно и легко.
Вот в кровати мы размялись,
Тихо, дружненько встаем,
И свободно походкой
Мы по спаленке пойдем,
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре
Сели-встали, сели-встали,
По дорожке побежали.
На дорожке есть препятствия,
Будем брать мы баррикады.
Ноги выше поднимай,
Не спеши, не отставай.
Руки, ноги и живот,
Скучать зарядка не дает.

Через нос набирают полные легкие воздуха и на три счета резкими движениями его выпускают.
Спокойное, ровное дыхание.
Носки ног от себя, к себе.
Движение «велосипед».
Лбом касаются колена.
То же самое.
Шагают около своих кроватей.
Наклоны вперед – выпрямиться.
Идут по оздоровительной дорожке.

Дыхательные упражнения:

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

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

Комплекс № 22

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.
 3. Сожмите пальцами в кулаки.
 4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
 5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
 6. Опустите руки.
 7. Разотрите ладони до появления тепла.
 8. «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.
 9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
 10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
 11. Потяните две ноги вместе.
 12. Прогнитесь.
 13. Сели.
 14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
 15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.
- Профилактика плоскостопия. Хождение по оздоровительной дорожке.
- Дыхательные упражнения:
- «Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).
- «Здравствуй солнышко».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки в сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п..

Комплекс № 23

Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

«Проснулись». И. п. — лежа на*спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянуться вверх, носочки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить пять раз; темп медленный.

«Красные ушки». И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

«Смешной живот». И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить пять—семь раз; темп медленный. Указание: вдох через нос, выдох через рот.

«Растягиваем позвоночник». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до десяти. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Ох уж эти пальчики». Растирать пальцы рук покраснения и ощущения тепла. Мальчики на начинают выполнять задание с левой рукой, девочки с правой.

«Давай подышим». И. п. — лежа на спине, руки на груд клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяет Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз темп умеренный.

«Прогнулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить пять раз; темп умеренный.

«Играем». И. п. — сидя на кровати. Взять в руки прав стопу. Кулаком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же продела с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение индивидуальном темпе.

«Морзянка». Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

Ходьба по тропе «здравья».

Комплекс № 24

Лето-босоножка

| | |
|---|--|
| <p>Лето, лето- босоножка, Покажите мне ладошки. Опускаем их легко. Поднимаем ноги высоко Раз- поднять, два- опустить, Три, четыре - не грустить – улыбнулись Мы за лето повзрослели: Подросли и загорели, Плавали в реке, на море, И играли на просторе: В «Кошки-мышки», «Чехарду» И в любимую игру В лес ходили и в поход, Замечали дня «заход» За цветами наблюдали И как пчелы все жуяжали: На лугу, среди цветов, Делали разминку Кашка, мак и василек Наклоняли спинку Свежий ветерок подул, Набежали тучи И неведомо зачем Хлынул дождь плачущий Кап-кап, кап-кап, Мокрые дорожки,</p> | <p>Поднять руки вверх, ладошки от себя и покрутить ими. Руки вдоль туловища. Отрывают одновременно обе ноги на 15-20 см от кровати. Поглаживают себя по животу. Перевернулись на живот. Плавательные движения руками и ногами в кровати Сели в кроватях Наклоны вперед, касаясь руками пальцев ног. Встают с кроватей и произнося звук ж-ж-ж Руки на поясе, наклоны вперед Дуют, изображая ветер Пальчиком по ладошке, отбивают ритм дождя. Идут по оздоровительной дорожке с препятствиями Дождю «спасибо» говорят,</p> |
|---|--|

Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете —
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,
Покажи домой дорожку.

Дыхательное упражнение:

«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.

Картотека гимнастики после сна в подготовительной группе

Комплекс № 1

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. «Потягушки»: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться. Повторить 4 раза.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крыльшках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз
- 4.И.п.: то же. Поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.
- 5.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох. Повторить 4 раза.
- 6.И.п.: основная стойка. «Птицы летят»: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз. Выполнять плавно, не торопясь.
- 7.И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены. «Зайчики»: невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза. Повторить еще раз.
- 8.Упражнение дыхательной гимнастики «Корова мычит»: на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох; повторить несколько раз.

Комплекс № 2

- 1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. Повторить 2 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки за головой. Поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крыльшки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 4.И.п.: то же. Поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 5.И.п.: сид по-турецки, руки лежат на коленях. «Ванька-встанька»: покачивания из стороны в сторону.
- 6.И.п.: основная стойка. «Сбор яблок»: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать яблоко») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох. Повторить 5-6 раз.

7.И.п.: стойка на левой ноге, правая нога согнута в колене и взята правой рукой за щиколотку. «Воробей»: 10 невысоких прыжков на левой ноге, затем то же — на правой. Повторить еще раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Поиграть с голубями»: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!». Повторить несколько раз.

Комплекс № 3

1.И.п.: лежа на спине, руки на поясе. Опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

3.И.п.: лежа на спине, руки на пояссе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крыльшки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крыльшки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: то же. 1 — сделать широкие «крыльшки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

6. «Гусеница». И.п.: сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади. Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно. Тем же движением вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

7. «Флюгер». И.п.: стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони

вместе («стрелочка»). 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов;

медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону. Выполнить 10 раз.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Паровоз»: и.п.: руки согнуты в локтях. Ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Комплекс № 4

1.И.п.: лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться. Повторить 3 раза.

2.И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на пояссе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

- 3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения. Темп движения — медленный. Сделать паузу, повторить еще раз.
- 4.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
- 5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую вышележащую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить. Выполнить еще 3 раза. Повторить то же на другом боку.
- 6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены. «Качалочка»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад. Сделать паузу, повторить еще раз.
- 7.И.п.: стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь. «Месяц»: 1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. Повторить в другую сторону. Выполнить 4 раза в каждую сторону.
- 8.Упражнение дыхательной гимнастики «Петух»: и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны. Хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» (4-5 раз).

Комплекс № 5

- 1.И.п.: сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер. Сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.
- 2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой. Чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов. Выполнить каждой ногой 4 раза.
- 3.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. «Змея». И.п.: лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц. Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
- 5.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. Поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад. Опустить ногу. Повторить 3 раза. Выполнить то же на другом боку.
- 6.И.п.: стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки. «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. Движения

«бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче.

7.И.п.: основная стойка, руки на поясе. «Любопытные ребята»: повороты головой влево-вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево-вправо.

Выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Гуси шипят». И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны-назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш». Выпрямиться — вдох (5-6 раз).

Комплекс № 6

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой. Выполнить каждой ногой 4 раза.

2.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги. Повторить 5 раз.

3. «Рыбка». И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом». 3 раза по 20 секунд.

4.И.п.: лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза).

Повторить на другом боку.

5.И.п.: основная стойка около кровати, руки опущены. «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

6. «Мельница». И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены. 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза. Повторить два раза.

7. «Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

8.Упражнение дыхательной гимнастики «Насос». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — 6-8 раз.

Комплекс № 7

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках.

Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять

прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

3.И.п.: лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. Приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы», 3 раза по 15 секунд.

4.И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

6.И.п.: сесть на пятки, руки опущены. Наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

7. «Цапля». И.п.: стать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе. Поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу. Стоять около 30 секунд.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Старт космического корабля»: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8... Отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха. Надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованый.

Комплекс № 8

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. Повторить 3 раза.

2.И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья. Поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги. Повторить 3 раза.

3.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

4.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. Повторить 6-7 раз.

5. «Кошечка». И.п.: стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая». Повторить 5 раз.

6. «Тростинка». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком». Не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища). Выполнить 4 круга,

проделать те же движения в обратном порядке. Сделать паузу, повторить еще раз.

7. «Цирковые лошадки». И.п.: ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз. Бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Шар лопнул». И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз. Разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» (4-5 раз).

Комплекс № 9

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох. Повторить 5 раз.

2.И.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крыльышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

3..И.п.: полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые. Согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить. Повторить 5-6 раз.

4.И.п.: лежа на спине, руки вдоль тела. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

5.И.п.: лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх. Махом рук сесть по-турецки, руки в «крыльышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

6.И.п.: стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии. Поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п. Выполнить то же левой ногой и правой рукой. Повторить 5 раз.

7. «Елочка». И.п.: ноги вместе, руки опущены. Постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д. Развести ноги как можно шире. Постепенное возвращение в и.п. таким же образом. Повторить 5-6 раз.

8. Упражнение дыхательной гимнастики «Дровосек». И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

Комплекс №10

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа 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 (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник. (3-4 раза)

- Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал « Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что

им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло . (3-4раз)

- Самомассаж ладоней (« Зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться») И.п.- сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо. (3-4раз)

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

- И.п.- сидя на стульчиках. « Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

- И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

- И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз) - И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

« Раз, два. три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

« Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу» (ходьба на месте)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два» (повороты туловища)

« Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать» (действия в соответствии с текстом)

« Наклонюсь туда- сюда! Ох, прямешенька спина!»(наклоны туловища, руки скользят по бёдрам).

Комплекс №11

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- И.п.:лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1- Прижать подбородок к груди (не поднимая головы), носки потянуть на себя; 2- и.п. (3-4 раз)

- И.п.- лёжа на животе, руки - вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты. 1- потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную; 2- И.п. (3-4 раз)

- Игра «Зима и лето» И.п.: лёжа на спине. На сигнал « Зима»- дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» - раскрываются, расслабляются.

2. Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

- Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём.

Овощей там наберём».

- (Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка.

Идём, ступая мы с носка!

- (Приставной шаг боком с «пружинкой»)

«По бордюру мы идём

Приседаем мы на нём»

- (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«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,

Сели, посидели».

(Погладить мышцы ног и ступни)

«Ножки отдыхают,

Мышцы расслабляют»

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Подсолнух» - Посреди двора золотая голова.

И.п. - о.с.1- поднять руки через стороны вверх, встать на носки; 2- вернуться в исходное положение.

«Морковь» - За кудрявую косу

Ее из норки я ташу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед-вниз; 2- вернуться в и.п.

«Репка» - « Круглый бок, желтый бок,

Сидит на грядке колобок».

И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1- поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» -

И зелён, и густ на грядке вырос куст.

Покопай немножко - под кустом картошка.

И.п. - лёжа на спине. 1- поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» -

Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка,

1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2- вернуться в и.п.

«Пугало»

«Кто стоит на палке

С бородою из мочалки

Ветер дует- он шумит,

Ногами дёргает, скрипит»

Прыжки на двух ногах, руки- в стороны, вниз, в чередовании с ходьбой.

5. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой).

Комплекс №12

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- (Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком»)
А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!
Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

- (Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами)

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!
Расшалились все они. Мур- мур, мур-мур!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- (Бесшумная ходьба на цыпочках)

«Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка

Еле слышно- топ-топ-топ,

Хвостик снизу: оп-оп-оп»

– (Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу)

«Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой»

- (Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше).

«Ввысь бросается отважно.

Скок да скок, еще подскок».

- (Громко мяукают и убегают на стульчики)

«А потом мяукает «Мяу»!

Я в свой домик убегаю!»

Самомассаж стоп

И.п.- сидя на стульчиках, положить ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делая « щепоточку», и проводят энергично ими по ступне левой ноги; повторяют всё с правой ноги.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Поза сердитой кошки» И.п,- встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник.(10-15 секунд)

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд)

«Хвостик» И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо- влево, как « кошечка» вертит своим хвостом», сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулаки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бегает по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом! (встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!(поколачивание кулаками)

- Повторение 1 куплета (поглаживание ладошками)

4. Водные процедуры (умывание, обливание прохладной водой)

Комплекс №13

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»)

И.п.- лёжа 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 (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами.

- Игра « Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц»)

И.п.- лёжа на спине. На сигнал « Зима !» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал « Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

- Игра на внимание «Тропинка». По команде воспитателя « тропинка», дети становятся друг за другом, кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, опуская голову чуть-чуть вниз. По команде « Кочки», дети направляются к центру круга, подняв соединённые руки вверх. На слово « Кочки», дети приседают, положив руки на голову.

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

« Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперед на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5- раз)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- Прыжки на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»). «Скачут, скачут во лесочке Зайцы- серые клубочки». – Прыжки вперед-назад «Прыг-скок, прыг-скок- - Встать прямо, руки опустить. «Встал зайчонок на пенёк Всех построил по порядку Стал показывать зарядку - Шаг на месте «раз, шагают все на месте. - Руками перед собой выполняют движение «ножницы» «Два!» Руками машут вместе. Присесть. Встать. «Три!» Присели, дружно встали ! - Почесать за ухом. «Все за ушком почесали» - Выпрямиться. «На четыре потянулись» - Прогнуться, наклониться вперед «Пять! Прогнулись и нагнулись» «Шесть! Все встали снова в ряд» - Маршируют по кругу. «Зашагали как отряд»

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №14

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

- Потягивание. И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, отпустить. (тоже самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой)

- «Отдыхаем» И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочерёдно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Упражнение с обручами.

Дети встают в круг. Каждый держится за свой обруч и за обруч другого ребёнка. Получается замкнутый круг - « карусель». На слова « Еле-еле еле-еле завертелись карусели» - все начинают двигаться приставным шагом. Затем на слова « А потом, потом, потом, все бегом, бегом, бегом!- все бегут, на слова « Тише!, тише, не спешите, карусель остановите!»- дети переходят на ходьбу. Педагог предлагает разобрать карусель, а с обручем выполнить упражнения.

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

- дети весело идут, они обручи несут.

(идти друг за другом, держа на плече обруч)

- Стали обруч поднимать, стали обруч опускать (поднять обруч вверх и опустить вниз)

- Вот в окошко посмотрели ,

И все дружненько присели (присесть, вытягивая руки с обручем вперёд)

- Дружно сделаем наклон,

И все спиночку прогнём (наклоны вперёд, вытягивая руки с обручем перед собой)

- Вправо обруч повернём, влево обруч повернём (повороты вправо, влево обручем)

- Обруч мы не отпускаем, через обруч проползаем (продеть обруч сверху вниз)

- Ручками его возьмём, ножками перешагнём (держа руки рядом, взять обруч двумя руками и перешагнуть через него вперёд и назад, высоко поднимая ноги)

- Обруч на пол опускаем, и прыжки мы начинаем (прыжки на двух ногах в обруче и перешагивая через него)

4. Массаж спины

Дождик бегает по крыше- Встать друг за другом « паровозиком»,

Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше
Бом! Бом! Бром!

Дома, дома, посидите- Постукивание пальчиками

Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!

Почитайте , поиграйте- Поколачивание кулаками

Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!

Дождик бегает по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №15

1. Гимнастика в постели.

И.п.- ребенок лежит на спине, руки вдоль туловища: прижать подбородок к груди (не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону, вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты: потянуться головой и руками в одну сторону, ногами в противоположную, расслабиться.

2. Самомассаж, предотвращающий простуду (2-3 мин.)

Воспитатель: Выпал снег, но вот досада- Не готовы мы к зиме Простужаться нам не надо Сделаем массаж себе!

(Дети делают себе точечный массаж биологически активных зон, предотвращающий простуду):

- Утка крякает, зовёт всех утят с собою,

(Поглаживать шею ладонями сверху вниз)

- А за ними кот идёт, словно к водопою.

(Указательными пальцами растирать крылья носа)

- У кота хитрющий вид, их поймать мечтает!

(Пальцами поглаживает лоб от середины к вискам)

- Не смотри ты на утят-

Не умеешь плавать!

(Раздвинув указательный и средний пальцы, сделать «вилочку» и массировать точки около уха)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Лыжник»: имитация ходьбы на лыжах в течении 1,5 минут

«Дерево»: ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. Стоят деревья в инее - То белые, то синие.

« Птица»: рука выводится вперед на 45 от туловища, большим пальцем вниз. Затем отводится вверх и в сторону.

На деревья посмотри-Прилетели снегири.

« Будут на зиму дрова»: встать в пары, взявшись за правые руки, левую руку спрятать за спину и имитировать движения пальчиков.

Приговаривая:

Мы сейчас бревно распилим, Пилим- пилим, пилим-пилим

Раз-два, Раз-два!

Будут на зиму дрова'

4. Пальчиковая игра «Снеговик»

- Давай дружок, смелей дружок,

- Кати по снегу свой снежок

(Показать, как летят снежки)

- Он превратится в толстый ком.

(Показать руками перед собой большой ком)

- И станет ком Снеговиком.

(Поставить руки на пояс, покачать головой и улыбнуться)

- Его улыбка так светла (улыбаться)
- Два глаза., шляпа., нос... метла...

(Руками показать на глаза, голову, нос, поднять одну руку вверх, раздвинув пальцы (« метла»))

- Но солнце припечёт слегка-

Увы, и нет Снеговика.

(Развести руки в стороны)

5. Водные процедуры. (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №16

1. Гимнастика в постели (2-3мин.)

- И. п. - лёжа на спине, голова , туловище, ноги- на одной прямой линии, руки вдоль туловища, прижать подбородок к груди. Носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем другой; макушка стремиться в противоположную сторону; вернуться в исходное положение.

- И.п.- лёжа на животе, руки вверх. Голова опирается лбом: потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить таз, оттягивая его в противоположную, вернуться в и.п.

2. Коррекционная физминутка. « Прогулка в зимнем лесу» для улучшения зрения (2-3 мин.)

- Мы пришли в зимний лес. (Ходьба по кругу)

- Сколько здесь вокруг чудес! (Развести руки в стороны)

- Справа берёзка в шубке стоит (Руки отвести вправо и посмотреть на неё). -

Слева ёлка на нас глядит (Отвести руку влево и проследить за ней взглядом)

- Снежинки в небе кружатся, (Дважды « фонарики» и посмотреть вверх) - На землю красиво ложатся.(Кружась, присесть). - Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал (Прыжки на 2-х ногах на месте). -Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет!(Руки на пояс, наклоны в стороны) - Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас!(Медленно присесть, прячась) - Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит (Имитировать сон) - Прилетают снегири, ух, красивые, они!(Имитировать полёт птиц) - В лесу красота и покой (Развести руки в стороны) - Вот только холодно зимой (Обхватить руками плечи)

3. Оздоровительный массаж всего тела (2-3 мин.) (делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова):

- Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки,
А потом ладошкой в лоб-
Хлоп-хлоп-хлоп.

-Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем.
Ну-ка дружно, не зевать:
Раз- два- три-четыре-пять.
- Вот и шея. Ну-ка, живо
Переходим на загривок.

- А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди.
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа.

- Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Хлопаем, как можно выше.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Выполнять круговые движения в одну и другую сторону большими пальцами ног.

Дети должны взять платочек от воспитателя пальцами ног и удержать на весу.

Дети расстилают платочек на полу и пальцами сначала правой ноги собирают его и поднимают, удерживая пальцами ноги; затем, то же самое делают пальцами левой ноги.

5. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)

Комплекс №17

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание.- И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
- Отдыхаем! - И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Детям загадывается загадка:

Он пасётся на лугу,

Ест зелёную траву.

Только скажешь ему: «Но!»

Понесётся он легко. (Конь)

2.Физминутка « Цок-цок-цок» (2-3мин)

Громко цокают копытца (Ходьба на месте)

По мосту лошадка мчится (Прямой галоп)

Цок –цок-цок! За ней вприпрыжку

Жеребёнок и мальчишка (Поскоки друг за другом)

Цок - копытца жеребёнка (Топнуть правой ногой) Цок - каблук о доски звонко (Топнуть левой ногой) Понеслись, лишь пол клубится («Моталочка» руками) Всем пришлось посторониться (Попятиться на пятках назад)

3. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - « почки» разжать кулаками - « распустились листочки».Поднять руки вверх и повторить то же самое;

Наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п;
« Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;
«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

4. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведенными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног.

Ходьба боком по толстому шнуре.

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

5. Водные процедуры (умывание, обливание, рук прохладной водой)

Комплекс №18

1. Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- Потягивание. И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

- «Отдыхаем» И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладошками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

2. Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход,

Сколько нас открытый ждет! (Ходьба по кругу)

Мы шагаем друг за другом, Летом и весенним лугом.

Мы походим на носках. (Ходьба на носках, подняв руки вверх)

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки. (Ходьба на пятках, спрятав руки за спину)

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают. (Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками)

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились. (Кружение на носках на месте).

Тишина стоит вокруг,

Вышли мы сейчас на луг. (ходьба с высоким подъёмом колена)

Мы растём, растём , мы цветём, цветём. (Берут по цветку в каждую руку, поднимают их вверх и опускают до уровня груди)

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два. (Повороты вправо- влево с отведением цветка в сторону)

Аккуратно нужно сесть, чтобы цветочки не задеть. (Глубокое приседание, вытягивая руки с цветками вперед, ставят цветы в вазу)

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись. (Наклоны вниз)

А теперь легли все дружно, делать так руками нужно. (Лёжа на животе , поднимают верхнюю часть туловища, и делают руками круговые движения, как при плавании)

Видим, скачут на опушке Две весёлые лягушки. Прыг-скок, прыг-скок,

Прыгать нужно на носок. (Прыжки на носках)

Как солдаты на параде

Мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз,

Посмотрите все на нас. (Шаг марша)

3. Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

Поднять ноги, согнутые в коленях, держать их на весу несколько секунд, затем опустить (4-5 раз)

«Весёлые ножки»: выставить одну ногу вперёд на пятку, затем на носок и убрать под стул (4-5 раз)

4. Водные процедуры (умывание, обливание рук прохладной водой)