

**Комплексы бодрящей
гимнастики после
дневного сна для всех
возрастных групп.**

Сентябрь КОМПЛЕКС №1

I. Выполняется в кровати

1. «Потягушки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание, вернуться в 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.

II. Возле кроваток

5. «Мячик».

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

6. Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС № 2 «ПРОГУЛКА В ЛЕС»

I. В кровати

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.

II. Возле кроваток

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.

III. Дыхательное упражнение

7. «Лес шумит».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в

И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Октябрь КОМПЛЕКС № 1 КТО СПИТ В ПОСТЕЛИ СЛАДКО?

I. В кроватках

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 под подбородком, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на кровати, держать, и.п.

II. Дыхательное упражнение «Послушаем свое дыхание».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС № 2 «САМОЛЕТ»

I. В кроватках

1. И.п.: сидя, «по турецки».

Смотреть вверх не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, С ним собрался я в полет.

2. И.п. тоже. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же в левую сторону.

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

3. И.п. тоже. Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом.

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

II. Возле кроваток

И.п.: о.с. Встать на носочки и выполнить летательные движения. Поднимаюсь ввысь, Лечу. Возвращаться не хочу. И.п.: о.с., крепко зажмурить глаза на 5 секунд, открыть (повторить 8-10 раз). И.п.: о.с., быстро моргать глазами 1-2 минуты.

III. Дыхательное упражнение «Регулировщик»

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Ноябрь КОМПЛЕКС № 1 «СНЕГОВИК»

I. В кроватках

Раз и два, раз и два

Лепим мы снеговика (имитируют лепку снежка)

Мы покатаем снежный ком

Кувырком, кувырком (проводят пальцами по щекам сверху вниз)

Мы его слепили ловко,

Вместо носа есть морковка. (растирают указательными пальцами крылья носа)

Вместо глазок – угольки,

Ручки – веточки нашли. (трут ладонями друг о друга).

А на голову – ведро. Посмотрите, вот оно! (кладут обе ладони на макушку и покачивают головой).

II. Возле кроваток

Сидя на стульчиках «согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то «рисовать» ногами в носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола.

Каждое упражнение повторить шесть - восемь раз.

III. Дыхательное упражнение: «Сдуй снежинку».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2

I. В кроватках

1. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2. «Бревнышко».

И.п.: лежа на спине, руки вверх, перекаат со спины на живот, перекаат 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.

II. Возле кроваток

6. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. - сидя на стульчиках.

Педагог дает указания, дети имитируют движения:

«Включите воду в душе.

Потрогайте... Ой, горячая!

Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон...

Нет, сзади совсем не промыли.

Теперь хорошо! Смывают пену снова со всех сторон.

У Саши на висках осталась пена.

Теперь все чисто, выключайте воду.

Берите полотенце и осторожно промокните волосы.

Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы.

Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

III. Дыхательное упражнение

7. «Насос»

Встать прямо, ноги вместе, руки опущены. Вдох, затем наклон туловища вдоль туловища в сторону – выдох. Руки скользят вдоль туловища в сторону, при этом произносить «с-с-с-с». Повторить 6-8 наклонов в каждую сторону.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Декабрь. КОМПЛЕКС №1

I. В кроватках

1. И. п.: Лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, подтянуться, руки вперёд, и.п.

2. И.п.: лёжа 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.

II. Возле кроваток

6

5. «Молоточки».

И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол. И.п.: о.с., Руки на поясе, перекаат с носков на пятки.

III. Дыхательные упражнения.

6. «Лягушонок».

И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а- а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2

I. В кроватках

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, 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 кровати - вдох.

5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II. Возле кроваток При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

6. «Запускаем двигатель».

И.п. - стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

III. Дыхательное упражнение

7. Подыши одной ноздрей Исходное положение - сидя, стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено.

1. Правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки.левой ноздрей делать тихий продолжительный вдох (последовательно нижнее, среднее, верхнее дыхание).

2. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки - через правую ноздрю делать тихий продолжительный выдох с максимальным опорожнением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх, чтобы в животе образовалась «ямка». 3-4. То же другими ноздрями. Повторить 3-6 раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Январь. КОМПЛЕКС №1.

I. В кроватках

1. Дети просыпаются, хлопают в ладоши

Светит солнышко в окошке

Смотрит в нашу комнату

Мы захлопаем в ладоши

Очень рады солнышку.

2. Потираем, зеваем, открываем, закрываем глазки (3-4 раза)

Разбудили нос,

Разбудили уши.

Разбудили рот

Разбудили глазки

II. Возле кроваток

3. Рывки руками, махи ногами 3-4 раза

Разбудили руки

Разбудили ноги

Ну, а чтоб совсем проснуться

Надо сильно потянуться

Руки вверх, руки вниз

Чтоб совсем ты не раскис

III. Дыхательное упражнение

8. «Ладошки».

И.п. — встать прямо, показать ладошки «зрителю», при этом локти опустить, руки далеко от тела не уводить — поза экстрасенса. Сделать короткий, шумный, активный вдох носом и одновременно сжать ладошки в кулачки (хватательное движение). Руки неподвижны, сжимаются только ладошки. Сразу же после активного вдоха выдох уходит свободно и легко через нос или через рот. В это время кулачки разжимаем. Опять «шмыгнули» носом (звучно, на всю комнату) и одновременно сжали ладони в кулачки. И снова после шумного вдоха и сжатия ладоней в кулачки выдох уходит свободно, пальцы рук разжимаются, кисти рук на мгновение расслабляются.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2. «ЖУК»

I. В кроватках

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
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

II. Возле кроваток

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»

III. Дыхательное упражнение

11. «Пчелка». Пчелка гуди. С поля литии - медок неси. Ж-ж-ж-ам! Дети легко взмахивают кистями рук. На выдохе произносить звук (ж-ж-ж). В конце сделать активный выдох ртом и сказать «ам».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Февраль. КОМПЛЕКС № 1. «КАПЛЯ»

I. В кроватках

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.

II. Возле кроваток

4. И.п.: о. с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведём И все капельки стряхнём.
6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза От дождя убежим.
7. И.п.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

III. Дыхательное упражнение

8. «Лягушонок». И.п.- основная стойка. Представить, как лягушонок делает быстрые, резкие прыжки. Слегка присесть, вздохнув, оттолкнуться и сделать прыжок двумя ногами с продвижением вперед. На выдохе протяжно произнести «К-в-а-а-а».

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС № 2.

I. В кроватках

1. «Весёлые ручки».

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, 1-2 – поднять согнутые ручки, хлопнуть перед грудью, сказать «Хлоп» - 4 раза.

2. «Весёлые ножки».

И.п.: лёжа, поочерёдно поднимать 1-2 левую (правую) ногу, хлопнуть руками под коленями, сказать «Хлоп» - 4 раза.

3. «Пальчики пляшут».

И.п.: лёжа. руки вдоль туловища. Движения пальцев ног – 4 раза.

4. «Нам весело».

И.п.: сидя. повороты головы вправо-влево – 4 раза.

5. Дыхательные упражнения «Попьём чаю».

И.п.: сидя, взять в руки «чашку» имитируя, что собираемся пить чай, носом «вдох», рот трубочкой, подуем на чай.

II. Возле кроваток

6. «У меня спина прямая».

И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)! 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)! Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

III. Дыхательное упражнение

7. «Регулировщик».

И.п. стоя, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох. Поменять положение рук с удлинённым выдохом и произношением звука «Р-Р-Р» (4-5 раз).

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Март. КОМПЛЕКС №1. «ПОЛЕТ НА ЛУНУ»

I. В кроватках

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 «езда на велосипеде».

3. И.п.: лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх — вдох, выдох.

II. Возле кроваток

5. «Запускаем двигатель».

И.п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки. Вдох – и.п. – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-». Повт.4- 6раз.

6. «Летим на ракете».

И.п. – стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «у-у-у-у». Повтор - 4-6раз.

7. «Надеваем шлем от скафандра».

И.п. – сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повтор – 4-6 раз.

8. «Пересаживаемся в луноход».

И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох- и.п.; выдох- полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повтор - 4-6р.

9. «Лунатики».

И.п. – стоя на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повтор по три-четыре раза в каждую сторону.

III. Дыхательное упражнение

10. «Вдохнем свежий воздух на Земле».

И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повтор - 4-6раз.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2 «СПИТ МОРСКОЕ ЦАРСТВО»

I. В кроватках.

1. Осьминожка тянет ножки, (Полное расслабление)

2. Осьминожка поджала ножки (Небольшое напряжение)

3. Раскрылась осьминожка (Полное расслабление)

4. А теперь мы – рыбки

Поиграем плавничками,

Руки на плечах, медленные круговые движения плечами

5. Проверим чешуйки,

Круговые движения плечами

6. Расправим плавнички

Провести руками вдоль тела

7. У рыбки хвостик играет.

Медленные движения пальцами ног или поочередное поднимание

8. Расправим верхний плавничок,

Поиграем плавничком

Перевернуться на живот, «потряхивание» спинкой

9. А теперь мы – звездочки,

Лежа на спине,

10. Раскрылись звездочки.

Полное расслабление, руки раскинуты

11. Поплаваем, как жучки - водомеры.

Поелозить по кровати на животе вперед и назад

12. Потянулись, встряхнулись,

Вот и проснулось морское царство.

II. Возле кроваток

13. «Морской конек».

И.п.: о.с. Прыжки подскоками.

III. Дыхательное упражнение

14. «Послушаем дыхание моря».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Апрель. КОМПЛЕКС №1. «ЛИСА С ЛИСЯТАМИ»

I. В кроватках

1. Полное расслабление

Спит лисичка, детки спят,

Хвостики у всех лежат...

2. Небольшое напряжение пальцев, расслабление Лисья семья проснулась, Заиграла детвора: Коготки повыпускали,

3. Медленные взмахи руками Лапками помахали, Вот передние играют,

4. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

5. Шевелят пальцами ног, движения ступнями ног Хорошо им отдыхать, Задние хотят играть. Тихо-тихо начинают, Коготки все выпускают,

6. Плавно, медленно, легонько Лапки кверху поднимают (Спокойное поднятие ног)

7. Поочередное поднятие ног, круговые движения ногами Лапы кверху поднимают, лапами пинают – Вот как задние играют.

8. Все, устали, отдыхают. (Полное расслабление)

9. На локтях и коленях ритмичные движения влево – вправо Надоело хвостик лежать, Надо с ним нам поиграть: На локти и колени встали, Хвостом дружно помахали,

10. Головушкой покачали. (Кивки головой вперед)

11. Прогибание спины, имитация лакания молока Налила лисица молока, лакай дружнее, детвора.

12. Полное расслабление на животе Легли лисята на живот, Откинули лапки. Легко лисятам, хорошо, Отдыхают цап-царапки

13. Общее потягивание Лисята шерсткой потрясли, Вздохнули и гулять пошли.

II. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2. «КОШЕЧКИ»

I. В кроватках

1. Легкое потягивание

Кошечка проснулась,

Легко потянулась,

2. Расслабление, напрячь пальцы

Раскинула лапки, выпустила коготки,

3. Небольшое напряжение

В комочек собралась, Выпустила коготки,

4. Полное расслабление

И снова разлеглась.

5. Пошевелить пальцами ног, стопами легко напрячься

Кошечка задними лапками Легонько пошевелила,

6. Расслабиться

Расслабила лапки.

7. Общее напряжение Кошечка замерла – Услышала мышку,

8. Общее расслабление И снова легла – вышла ошибка.

9. Повороты головы в стороны, движения спины влево – вправо Кошечки, проверьте свои хвостики, Поиграйте, кошечки, хвостиком.

10. Прогибание спины с продвижением вперед Кошечка пьет молоко, полезно оно и вкусно.

11. Общее потягивание Кошечка потянулась, Кошечка встряхнулась и пошла играть.

II. Дыхательное упражнение

12. «Лес шумит».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены. Наклониться вправо – вдох, вернуться в

И.п. – выдох, то же влево. Усложнение – руки при выполнении вытянуты вверх.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Май. КОМПЛЕКС №1. «ЧАСИКИ»

I. В кроватках

1. Движения плечиками, в медленном темпе, к концу упражнения темп увеличивается
Спят все, даже часики спят. Заведем часики: Тик-так – идут часики.

2. Движения руками в стороны в медленном темпе с постепенным ускорением Тик - так – идут часики

3. Расслабление рук

Остановились часики.

4. Движения в стороны головой Тик -так – идут часики

5. Общее расслабление

Остановились часики.

6. Движения ногами (носочками, ступнями, обеими ногами) Тик-так – идут часики.

7. Общее расслабление

Остановились часики,

8. Движения животом (кто как может) Тик-так – идут часики.

9. Общее расслабление

Остановились часики.

10. Движения руками (имитация) Отремонтируем часики: Чик-чик.

11. Дети встают Пошли часики и больше не останавливаются

II. Дыхательное упражнение

12. «Свеча».

И.п. – ноги на ширине стопы, руки в «замке», большие пальцы рук сомкнуть –

«свеча». Ребенок через нос набирает воздух, собрав губы «трубочкой» дует на свечу (задувает). Выдох спокойный.

III. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2. «ВОЗДУШНЫЕ ШАРИКИ»

I. В кроватках

1. Сегодня мы – воздушные шарики.

Надуваем шарики, Вдох через нос

2. Надулись пальчики рук,

Медленное шевеление пальцами рук

3. Выпустили воздух.

Расслабление

4. Надулись ручки – Медленные взмахи руками, небольшое напряжение

5. Выпустили воздух.

Расслабление

6. Надулись пальчики ног – Медленное шевеление пальцами ног

7. Выпустили воздух.

Расслабление

8. Надулись ножки – Медленное поднимание ног, небольшое напряжение

9. Выпустили воздух.

Расслабление

10. Мы – воздушные шары,

Мы катаемся с горы.

Перекачивание на спине влево – вправо

Перекачивание на животе влево – вправо

11. Сильно-сильно надулись воздушные шары – Общее напряжение

12. Выпустили воздух. Общее расслабление

13. Надулись немного шары и покатались в группу Дети встают

II. Дыхательное упражнение

14. «Воздушные шары».

Выполнять в ходьбе по группе. 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»).

Июнь. КОМПЛЕКС №1. «РЫБКА»

I. В кроватках

1. Пошевелить пальцами правой руки, кистью, всей рукой

Спят рыбки

Пошевелили тихонько

Правым плавничком,

2. Пошевелить пальцами левой руки, кистью, всей рукой Левым плавничком.

3. Расслабление

Отдыхают плавнички

4. Лежа на животе, движения спиной влево – вправо

Поиграем плавничком на спинке.

5. Пошевелить пальцами ног, ступней, всей ногой Общее поглаживание

Поиграем хвостиком (кончик хвоста, весь хвостик)

6. Потягивание

Потянемся

7. Подъем

Проснулись рыбки.

II. Возле кроваток

8. Рыбки резвятся.

И.п.: о.с. Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. «Послушаем дыхание моря».

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при

вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

КОМПЛЕКС №2. «ОБЪЯВЛЯЕТСЯ ПОДЪЕМ»

I. В кроватках

1. Дети лежат в кроватях на спине, движения прямыми руками вперед- вверх, согнутыми руками в стороны.

Объявляется подъем!

Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки

Проснулись, потянулись.

2. Движения стопами вправо-влево, вперед-назад, переступание согнутыми ногами по кровати.

Выпрямляются ножки,

Поплясали немножко.

3. Упражнение «Колечко»

На живот перевернемся,

Прогнемся.

4. Упражнение «Мостик»

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

5. Имитация движений велосипедиста

Немножко поедem

На велосипеде.

6. Приподнимают голову

Голову приподнимаем,

7. Встают

Лежать больные не желаем.

II. Возле кроваток

8. Мячик. И.п.: о.с.

Прыжки на двух ногах.

III. Дыхательное упражнение

9. Послушаем свое дыхание.

И.п.: о.с., мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

IV. Ходьба по дорожке «Здоровья»

Июль КОМПЛЕКС № 1

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, друженько встаем,
И свободною походкой
Мы по спальенке пойдем,
Руки спрятали за спину,
Наклонились три-четыре
Сели-встали, сели-встали,
По дорожке побежали.
На дорожке есть преграды,
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 ладоши («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 № 2

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. Хожение по оздоровительной дорожке. Дыхательные упражнения:

«Тигр на охоте».

Ходьба по площадке, выставяя 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.

Август КОМПЛЕКС № 1

Ребята

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели. «Проснулись».

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 — напирать 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. Кулачком 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 «здоровья».

КОМПЛЕКС № 2 ЛЕТО-БОСОНОЖКА

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 жужжали:
На лугу, среди цветов,
Делали разминку Кашка, мак и василек
Наклоняли спинку
Свежий ветерок подул,
Набежали тучи
И неведомо зачем
Хлынул дождь плакучий
Кап-кап, кап-кап,
Мокрые дорожки,
Не боимся мы дождя,
Разминаем ножки
Дождь покапал и прошел,
Солнце в целом свете –
И взрослые и дети.
Лето, лето-босоножка,
Покажи домой дорожку.

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 кровати и произносятся 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,
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.