Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение –

детский сад № 391

(МБДОУ – детский сад № 391)

**Комплекс оздоровительных мероприятий после**

**дневного сна**

с воспитанниками от 2 лет до 7 лет

Воспитатель:

**г.Екатеринбург, 2023**

Примерная схема проведения оздоровительной гимнастики после дневного сна выглядит так: гимнастика в постели; упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки; дыхательная гимнастика; индивидуальная или дифференцированная оздоровительная работа; водные процедуры.

**Методика проведения оздоровительной гимнастики**

Пока дети спят, педагог создает условия для контрастного закаливания детей: готовит «прохладную» комнату (игровая комната); температура в ней с помощью проветривания снижается вначале на 3-5 градусов по сравнению с температурой в спальне.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает, но не громко.

**Гимнастика в постели** направлена на постепенный переход детей ото сна к бодрствованию. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное и одновременное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз и т.п. Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение. Длительность гимнастики в постели - около 2-3 минут.

Затем дети переходят в «прохладную» комнату босиком (носочках) и в трусиках. Там они выполняют **корригирующую** ходьбу (на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, в полуприседе, в полном приседе, с перекатом с пятки на носок, по корригирующим дорожкам) или комплекс упражнений, направленных на профилактику плоскостопия. При этом важно следить не только за правильностью выполнения упражнений для ног, но и за осанкой детей - положением головы, спины, плеч, рук. Длительность этой части гимнастики - 2-3 минуты.

Далее дети переходят в спальню, где выполняют комплекс упражнений или несколько физкультминуток, направленных на профилактику нарушений осанки. Чтобы заинтересовать детей, можно использовать кубики, мячи, платочки, а также такие упражнения хатха-йоги, как «Кошечка», «Змея», «Дерево», «Рыба», «Кузнечик» и др. Они выполняются в течение 2-3 минут.

Затем дети вновь переходят в «холодную» комнату, чтобы выполнить комплекс упражнений дыхательной гимнастики, что очень важно для укрепления иммунитета, профилактики простудных заболеваний и заболеваний верхних дыхательных путей. Однако именно эта часть гимнастики обычно вызывает трудности у детей, поэтому педагоги склонны ограничиться выполнением одного - двух дыхательных упражнений в течение нескольких секунд. Отдельные упражнения, безусловно, не принесут вреда, но наибольший оздоровительный эффект достигается только при достаточно длительном выполнении дыхательных упражнений. Увеличивать их дозировку нужно постепенно от 0,5-1 до 5-7 минут. В противном случае у детей может наблюдаться головокружение и тошнота.

Общая длительность оздоровительной гимнастики после дневного сна должна составлять не менее 12-15 минут.

Важно отметить, что, внедряя развивающие формы оздоровления дошкольников следует проводить **в игровой форме** все оздоровительные мероприятия, в том числе и гимнастику после дневного сна. Это позволяет создать положительный эмоциональный фон, вызвать повышенный интерес ко всем оздоровительным процедурам. Кроме того, принимая определенный шаровой образ, дети зачастую лучше понимают технику выполнения того или иного упражнения.

**Группа раннего дошкольного возраста**

**СЕНТЯБРЬ**

**Карточка № 1. «Мы проснулись»**

1. «Потягивание». и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; и.п. - выдох (4-6 раз)
2. «Поймай комарика». и.п. - лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п. (4-6 раз)
3. «Велосипед». и.п. лёжа на спине (10-12 секунд). Ехали медведи на велосипеде, А за ними кот, задом наперед.
4. «Музыканты». Мы играем на гармошке,

Громко хлопаем в ладошки.

Наши ножки: топ, топ.

Наши ручки: хлоп, хлоп!

Вниз ладошки опускаем,

Отдыхаем, отдыхаем.

**СЕНТЯБРЬ**

**Карточка № 2. «Колобок»**

1. Разминка в постели, самомассаж

Дети просыпаются под звуки мелодичной музыки, затем лёжа в постели на спине поверх одеяла выполняют 5-6 упражнений общеразвивающего воздействия.

Поворот головы вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, живота, ног, пяток.

Сгибание обеих ног с обхватом коленей руками и постепенное выпрямление их.

1. «Веселые ножки»

Выше ножки! Топ, топ!

Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон!

Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп!

Тпру - ру - у, лошадка:

Стоп, стоп!

**ОКТЯБРЬ**

**Карточка №3. «В гостях у солнышка»**

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

В-ль: Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянул солнечный зайчик, он заглянул вам в глазки.

Закрывайте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, 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 на коврик рядом с с кроваткой)

1. «Улыбнись солнышку». И. п. — стоя, ноги слегка расставив, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка 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.

1. «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.

1. «Играем с солнечными лучами». И. п. — сидя, ноги вместе, и опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз;

темп быстрый.

Указание: ноги в коленях не сгибать.

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

(переходят в группу, проводятся закаливающие процедуры)

**ОКТЯБРЬ**

**Карточка №4. «Просыпающиеся котята»**

(с элементами самомассажа)

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

В-ль. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, когда вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры. (Киска)

В-ль. Правильно, киска. Давайте поиграем, сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть,

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.        Выполняют движения по тексту

Лапку правую потрем,

А потом ее встряхнем.

Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое свое Левой лапкой достаем,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведем по шерстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

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

**НОЯБРЬ**

**Карточка №5. «Веселый зоопарк»**

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

В-ль: Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок . Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

1. «Звери проснулись». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. В-ль. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной Ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый... (волк)

1. «Приветствие волчат». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
2. «Филин». И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.
3. «Ловкие обезьянки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуть-ся на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.
4. Рычание медвежат». Сделать вдох носом. На выдохе пробно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

В-ль: Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись, (дети выполняют закаливающие процедуры)

**НОЯБРЬ**

**Карточка №6. «Прятки»**

(с элементами дыхательной гимнастики)

В-ль:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка —

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)

Наши сонные ладошки Просыпались понемножку,

В прятки весело играли —

Пальцы в кулачок сжимали.

Пальчики на наших ножках выполняют движения по тексту Знают в парке все дорожки.

Проверяют — где там пятки,

И играют с нами в прятки.

Мы почти уже проснулись,

Наши ручки потянулись,

Помахали над простынкой,

Дружно спрятались за спинку.

Сцепим ручки мы в «замочек»

У себя над головой.

Правый, левый локоточек Мы сведем перед собой.

Не хотят коленки спать,

Им давно пора вставать.

Мы коленки выставляли,

Быстро ножки выпрямляли.

Наши ротики — молчок,

Тренируем язычок:

Его спрячем и покажем.

«Добрый день!» — мы звонко скажем.

Будем глубоко дышать,

С шумом воздух выдувать.

Наши носики проснулись,

Мы друг другу улыбнулись!

(встают на коврики рядом с кроваткой)

«Вырастем большими». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

(идут выполнять закаливающие процедуры)

**ДЕКАБРЬ**

**Карточка №7. «Лисичка»**

Разминка в постели «Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

Потянулись?» - «Да»

«С боку на бок повернулись» - повороты «Ножками подвигаем»

вдох - поднять правую ногу, выдох - согнуться; то же с левой ноги; то же - две ноги вместе.

1. «Лисичка» - руки перед грудью, мягко переступать на носочках, поворачивая голову вправо, влево, оглядывая хвост.

«Мячики» - и.п. стоя. Прыжки возле кровати.

«Большие - маленькие» - приседания (упражнения на восстановление дыхания)

**ДЕКАБРЬ**

**Карточка №8. «Часики»**

1. Элементы самомассажа И.п. - сесть, ноги скрестить.

* «Умывание» лица руками;
* руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание; руки на коленях - растирание;

1. «Часики» - стоять прямо, ноги слегка расставить (машина между ног проедет) руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик - так» (6-7 раз)
2. «Цыплёнок» - мелкие шажки на прямых ногах, локти прижаты к бокам, хлопать по бокам кистями рук.
3. «Воробушек» - скакать на двух ногах, потом бежать, размахивая руками, сесть на корточки.

**ЯНВАРЬ**

**Карточка №9. «Любимые игрушки»**

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Звучит музыка

В-ль: Дети, я знаю, что вы люби играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть И меня на руки взять,

На прогулку отвести И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки, (кукла)

1. «Кукла». И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем,

Смотрим вверх и отдыхаем,

Дышим ровно, не спешим,

То же влево повторим.

Указание: не выполнять резких движений головой.

В-ль: Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится, (машина)

1. «Заводная машина». И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 1—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, заем быстрый, в конце медленный.

В-ль: Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок        .

Все ж попался... (колобок)

1. «Колобок». И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

В-ль: Зверь смешной в огромной клетке С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости К общей детской радости (обезьяна)

1. «Забавная обезьянка». И. п.— лежа на животе. 1 — поворот на спину, 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
2. «Надуем воздушный шарик». И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

Указание. Учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с (закаливающие процедуры)

**ЯНВАРЬ**

**Карточка №10. «Жучки-паучки»**

(с элементами корригирующей гимнастики)

Звучит спокойная музыка.

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

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

1. «Проснулись глазки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный.
2. «Проснулись ушки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
3. «Проснулись лапки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые вперед руки, потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
4. «Жучки греются на солнышке». И. п. — лежа на спине, :и вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
5. «Жучки готовятся к прогулке». И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.
6. «Веселые жучки». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый, (закаливающие процедуры)

**ФЕВРАЛЬ**

**Карточка №11. «Мишка»**

1. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

Разведение и сгибание рук.

1. «Мишка» - руки опущены, тело наклонено вперед, переваливаться ноги на ногу.

Мишка косолапый по лесу идёт Шишки собирает и в карман кладёт Вдруг упала шишка Прямо мишке в лоб Мишка рассердился и ногою топ Больше я не буду шишки собирать Сяду на машину и поеду спать.

1. «Лягушка» присесть, прыгнуть вперед, встать.
2. «Петушок» - шагать, высоко поднимая ноги, хлопая руками по бокам, высоко поднять голову - Ку - ка - ре - ку.

На болоте нет дорог,

Я по кочкам скок да скок.

**ФЕВРАЛЬ**

**Карточка №12. «Насос»**

1. 1. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди, выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5-6 раз)

1. «Ванька - встанька»

И.п. - лежа, вдоль туловища

постепенное поднятие туловища, вслед за руками.

(4-6 раз)

1. «Греем ножки»

И.п. - лежа на спине, попеременно сгибаем ноги к груди. (5-6 раз)

1. «Ножки»

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке,        .

Шагали наши ножки, (ходьба)

По кочкам, по кочкам (прыжки)

В ямку бух (присели).

Воспитатель: Где мои детки?

(детки встают) - Вот они.

**МАРТ**

**Карточка №13. «Петушок»**

1. Петушок у нас горластый По утрам кричит он «здравствуй»

На ногах его сапожки

На ушах висят сережки На головке гребешок Вот какой наш петушок.

(движения, в соответствии с текстом)

1. Три веселых братца Гуляли по двору

Три веселых братца Затеяли игру

Делали головками: ник - ник - ник.

Пальчиками ловкими: чик - чик - чик.

Делали ладошками: хлоп - хлоп - хлоп Топали ножками: топ - топ, топ.

**МАРТ**

**Карточка №14. «Потягивание»**

1. 1. «Потягивание»

и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. На вдохе потянуться двумя руками вверх, пяточками двух ног вперед; и.п. - выдох (4-6 раз)

1. «Поймай комарика»

и.п. - лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в и.п.

(4-6 раз)

з.        «Велосипед»

и.        п. лёжа на спине (10-12 секунд)

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.

1. «Пингвин» - семенить мелкими шажками, чуть - чуть похлопывая по бокам прямыми руками, опущенных вдоль туловища.
2. «Зайчик» - руки согнуты перед грудью, кисти опущены, скачет, передвигаясь на двух ногах вперед, назад, вбок.
3. «Дудочка» - сесть на кровати, кисти рук сжать, как будто в руках дудочка, поднести к губам. Сделать медленный выдох с произнесением звука «п -ф - ф - ф»

(4 раза)

**АПРЕЛЬ**

**Карточка №15. «Колобок»**

1. «Колобок»

(лёжа на спине, руки вдоль туловища. Повороты туловища влево - вправо)

2. И.п. - лёжа на спине, поднимание ног.

Вдох - поднять правую ногу, выдох - опустить.

То же с левой ноги.

То же две ноги вместе. Ноги поднять под прямым углом к туловищу. (4-6 раз)

1. «Кошечка»

И.п. - на четвереньках

«Кошечка веселая» - прогнуть спинку вниз, голову поднять;

«Кошечка сердитая» - прогнуть спинку вверх, голову опустить.

И.«Зарядка»

Солнце глянуло в кроватку

1.2.3.4.5,

Все мы делаем зарядку Надо нам присесть и встать.

Руки вытянуть пошире

**1.2.3.4.5,**

Наклониться, 3,4,

И на месте поскакать.

На носок, потом на пятку Все мы делаем зарядку.

(движения в соответствии с текстом)

**АПРЕЛЬ**

**Карточка № 16. «Мотаем нитки»**

1. «Мотаем нитки»

И.п. - руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения руками.

(3 раза)

1. «Похлопаем коленки»

И.п. - сидя, упор руками сзади, ноги прямые. Наклон туловища вперед, хлопнуть по коленкам руками, сказать «хлоп», вернуться в И.п.

(4 раза)

1. «Велосипед»

Еду, еду

К бабе, к деду (2 раза)

II. «Лягушки»

На болоте две подружки, две зеленые лягушки Утром рано умывались, полотенцем растирались.

Ножками топали, ручками хлопали,

Вправо, влево наклонялись и обратно возвращались.

Вот здоровья в чём секрет,

Всем друзьям физкульт - привет!

**МАЙ**

**Карточка № 17. «Яблоко»**

1. Разминка в постели. Самомассаж.

Повороты головы, вправо, влево.

Легкое поглаживание рук, ног, живота, пяток.

3. «Насос»

И.п. лёжа на спине, руки согнуты в локтях у груди.

- выпрямить руки вперед, вернуться в и.п.

(5-6 раз)

И. «Яблоко»

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

Руки протяните,

Яблоко сорвите.

Стал ветер веточку качать И трудно яблоко достать.

Подпрыгну, руки протяну,

И быстро яблоко сорву.

Вот так яблоко!

Оно соку сладкого полно.

(Дети сопровождают текст движениями)

**МАЙ**

**Карточка № 18. «Бегемотики»**

1. 1. «Обезьянки рвут бананы»

И.п. - лёжа на спине, руки согнуты в локтях перед грудью. Поочередное выпрямление рук вперед.

(3-4 раза кажд)

1. «Бегемотики греют животики»

И.п. - лёжа на спине, руки вытянуты вдоль туловища (греем животик) Перевернуться на живот - греем спинку, вернуться в И.п.

(3 - 4 р) '

1. «Жуки»

И.п. - лёжа на спине.

Жук упал и встать не может,

Ждёт он кто ему поможет (Активные движения руками и ногами)

II. «Птичка»

На березу птичка села (приседание, руки к коленям)

Головою повертела (поворот головы вправо - влево)

Для Федота песню спела И обратно улетела (встают, машут руками)

На кровати спит Федот (приседание, руки под щеку)

Просыпается, встаёт (потягиваются, выпрямляются \*

Встав с утра в своей кроватке,

Приступает он к зарядке 1,2,3,4,5,

**Младшая группа**

**СЕНТЯБРЬ**

***1-й комплекс «Веселая зарядка» 1 – 2 неделя***

Глазки открываются, реснички поднимаются. (*Легкий массаж лица.)* Дети просыпаются, друг другу улыбаются. (*Поворачивают голову вправо - влево.) Дышим* ровно, глубоко и свободно, и легко. (*Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)* Что за чудная зарядка - как она нам помогает, Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

1. **«Потянулись»** -И. п.: лежа на спине. Руки вверх, потянуться, произнести: "Ух!"
2. **«Паучок»**- И.п.: лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Поочерёдно сгибать руки и ноги.
3. **«Колобок»**И.п.: лежа на спине, руки развести в стороны. Подтянуть колени к груди, обхватить их руками, вернуться в и.п.
4. **«Рыбка»**И.п.: лежа на животе руки под подбородком. Приподнять голову, подвигать руками и ногами.

***2-й комплекс «Мы проснулись» 3 – 4 неделя***

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала рукипроснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедем на велосипеде.

1. **«Веселые ручки»** - и. п.: лежа на спине. Поднимать руки в стороны и опускать вниз. (4 раза)
2. **«Резвые ножки»** - и. п.: то же. Поочередно поднимать то одну, то другую ногу. (4 раза)
3. **«Жучки»** - и. п.: то же. Перекаты на правый, затем на левый бок. (4-6 раз)
4. **«Кошечки»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Двигаться вперед-назад, наклоняться вниз, сгибая локти, возвращаясь в и.п. (4 раза)
5. Ходьба на месте обычная, выходят из спальни на носках.

**ОКТЯБРЬ**

***3-й комплекс «Дождик». 1 – 2 неделя***

Что такое, что мы слышим?

Это дождь стучит по крыше.

А теперь пошел сильней, и по крыше бьет быстрей

*(ударяют подушечками пальцев одной руки по ладошке другой).*

Вверх поднимем наши руки и дотянемся до тучи

*(поднимают руки вверх, потягиваются)*

Уходи от нас скорей, не пугай ты нас, детей *(машут руками)*

Вот к нам солнышко пришло, стало весело, светло

*(поворачивают голову направо, налево).*

1. **Капля первая упала - кап! (***То же проделать другой рукой*).
2. **И вторая прибежала -**и.п. Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.
3. **Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели,**
4. **Намочились лица –**и.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.
5. **Мы их вытирали** - и.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.
6. **Туфли, посмотрите, мокрыми стали** - и.п.: Показать руками, посмотреть вниз.
7. **Плечами дружно поведем** **и все капельки стряхнем** – и.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.
8. **От дождя убежим** – и.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза
9. **Под кусточком посидим** - и.п.: о.с. Приседания.

***4-й комплекс «Ветерок». 3 – 4 неделя***

Подул осенний ветерочек.

Раскрыл он нежные цветочки.

Цветочки ото сна проснулись и прямо к солнцу потянулись.

И в танце легком закружились, потом листочки опустились.

1. **«Ветерок»** - и. п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Повороты головы вправо, опустить правую щеку на подушку, затем тоже влево. Звукоподражание «фу-у-у».
2. **«Полет ветерка»** - и. п.: то же. Развести руки в стороны.
3. **«Ветерок играет»** - и. п.: то же, упор руками на локти.
4. **«Ветерок гонит тучи»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Движения туловища вперед-назад, не отрывая ног и рук от кроватки.
5. **«Большие серые тучи»** - и. п.: то же. Подняться на высокие четвереньки.
6. **«Ветер дует над полями, над лесами и садами»** - обычная ходьба, переходящая в легкий бег.

**НОЯБРЬ**

***5-й комплекс******«Лесные приключения» часть первая. 1 – 2 неделя***

Медвежата просыпаются

Медвежата, вы проснитесь –

На постели потянитесь

Тяни лапку, не ленись-

Лапку вверх и лапку вниз.

1. **«Медведь в берлоге»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчики – побегайчики»** - и. п.: то же. Поочередное поднимание ног в быстром темпе.
3. **«Зайчишки – трусишки»** - и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались»; вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
4. **«Любопытные вороны»**- и. п.: сидя на коленях. Встать на колени, руки развести в стороны и делать взмахи, сказать «кар-р».
5. **«Белочки на веточках»** - и. п.: стоя возле кровати, руки на поясе. Повороты с пружинкой.
6. **«Благородные олени»**- и. п.: то же. Ходьба на месте высоко поднимая колени.

***6-й комплекс «Лесные приключения» часть вторая*. 3 – 4 неделя**

 Под сосной, где много шишек,

Сладко спит малютка-мишка.

Мишка, глазки открывай,

День с зарядки начинай!

Сначала мишка потянулся,

Выгнул спинку и проснулся.

1. **«Медведь в берлоге»**- и.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Перекаты с боку на бок.
2. **«Зайчишки-трусишки»**- и. п.: то же. Ноги согнуть в коленях, обхватить их руками – «спрятались», вернуться в и. п., отвести руки назад – «показались».
3. **«Волчок-серый бочок»** - и. п.: стоя на средних четвереньках. Поочередное вытягивание ног вверх.
4. **«Лисички-сестрички»** - и. п.: стоя возле кровати. Имитация движений лисички на месте.
5. **«Елочки большие и маленькие»** - и. п.: то же, руки на поясе. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову; затем выпрямиться, встать на носки, потянуться, руки вверх.

**ДЕКАБРЬ**

***7-й комплекс «Прогулка». 1 – 2 неделя***

Эй, ребята, что вы спите?

Просыпайтесь, не ленитесь!

Прогоню остатки сна, одеяло в сторону,

Мне гимнастика нужна – помогает здорово.

Смотрим вправо, смотрим влево, наклони головку вниз.

Смотрим вправо, смотрим влево, в потолочек оглянись.

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.

***8-й комплекс «Прогулка в лес». 3 – 4 неделя***

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

И еще один разок,

С боку набок повернулись,

И обратно потянулись.

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.

**ЯНВАРЬ – 2 неделя**

***9-й комплекс «Путешествие снежинки» часть первая.***

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку! Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, спинку ровненько держите!

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.
3. **«Снежинки - балеринки»**- и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.
4. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.
5. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

***ЯНВАРЬ – 3 – 4 неделя***

***10-й комплекс «Путешествие снежинки» часть вторая.***

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

Проснись дружок, и улыбнись.

С боку на бок повернись,

И в снежинку превратись.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и. п.
3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кроватке. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх.
4. **«Метель заметает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель».
5. **«Снегопад»** - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Мелкие приседания с опусканием рук вниз.
6. Ходьба по ворсистому коврику с притопом и поглаживанием ступни о коврик.

**ФЕВРАЛЬ 1 – 2 неделя**

***11-й комплекс «Неболейка»***

Глазки открываются, реснички поднимаются.

*(Легкий массаж лица.)*

Дети просыпаются, друг другу улыбаются.

*(Поворачивают голову вправо - влево.)*

Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.

*(Делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот)*

Что за чудная зарядка - как она нам помогает,

Настроенье улучшает и здоровье укрепляет.

*(Растирают ладонями грудную клетку и предплечья).*

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянyтьcя, 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.

***ФЕВРАЛЬ 3 - 4 неделя***

***12-й комплекс «Поездка»***

Мы проснулись, потянулись.

С боку набок повернулись, и обратно потянулись.

Ножки мы подняли, на педали встали.

Быстрей педали я кручу, и качу, качу, качу.

Очутились на лугу.

1. И.П.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
2. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) - выдох, и.п., локти касаются пола - вдох.
3. И.П.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.
4. И.П.: о.с., принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.
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.

**МАРТ 1 – 2 неделя**

***13-й комплекс «Весёлый котёнок»***

А у нас котята спят. МУР - МУР, МУР - МУР!

Просыпаться не хотят. МУР - МУР, МУР-МУР!

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 !

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.

***МАРТ 3 - 4 неделя***

***14-й комплекс «Забавные котята»***

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись

А теперь нам интересно смотрим мы по сторонам.

Повернем головку в лево и посмотрим, что же там?

1. **«Котята просыпаются»**- и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: поднимают правую руку, затем левую, потягиваются, в и. п. (потянули передние лапки).
2. **«Потянули задние лапки» -**и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. В.: приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить.
3. **«Ищут маму-кошку» -** и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево-вправо, в и. п.
4. **«Котенок ласковый»**- и. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилять хвостом.
5. **«Котята моют лапки»** - и..п.: сидя по-турецки. Трите ладони друг о друга, пока они не стали тёплыми.

**АПРЕЛЬ 1 – 2 неделя**

***15-й комплекс «Я на солнышке лежу»***

Солнышко проснулось.

И нам всем улыбнулось.

Я на солнышке лежу,

Я на солнышко гляжу.

Только я все лежу,

И на солнышко гляжу

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.

**АПРЕЛЬ 3 - 4 неделя**

***16-й комплекс******«Петушок»***

Шел петух по двору, крикнул нам «Ку-ка-ре-ку!»

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Ну и мы в ответ ему крикнем все «Ку-ка-ре-ку!»

1. ***"Петушок спит" -***и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе, поднять прямые ноги вверх, руки вверх, потянуться, проснулся петушок 3р.

***2."Петушок ищет зернышки" -***и.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе, наклон головы влево, вперед, влево.3р.

***3."Петушок пьет водичку"***- и.п. сидя на пятках, руки опущены, встать на колени, руки вверх, наклониться вперед вниз с вытянутыми руками, вернуться в и.п.3р.

***4***"***Петушок поехал на велосипеде" -***и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитировать ногами езду на велосипеде.20 сек.

**МАЙ 1 – 2 неделя**

***17-й комплекс «Веселый зоопарк»***

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:

Носиком вдохнули (делаем носом вдох)

Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.

Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.

Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

1. «**Звери проснулись» -**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться.  Повторить несколько раз; темп медленный.
2. «**Приветствие волчат**» - и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
3. **«Филин» -**и.п. лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот - вдох, выпячивая живот - выдох. Выдыхая, громко произносить «ф – ф – ф - ф». Повторить четыре раза; темп медленный.
4. «**Ловкие обезьянки» -**и.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.
5. **«Сделать вдох носом»**. На выдохе пробно тянуть «м – м – м - м», одновременно   постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

**МАЙ 3 - 4 неделя**

***18-й комплекс******«Заинька – зайчишка»***

 На спине лежат зайчишки,

Все зайчишки шалунишки:

Ножки дружно все сгибают,

По коленкам ударяют.

Вот увидел он лисичку,

Испугался и затих

1. **«Заинька, подбодрись, серенький, потянись» -** и. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. **«Заинька, повернись, серенький, повернись»** - и. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. **«Заинька, попляши, серенький, попляши»** - и. п.: то же. Мягкая пружинка.
4. **«Заинька, поклонись, серенький, поклонись»** - и. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. **«Заинька, походи, серенький, походи»** - и. п.: то же. Ходьба на месте.
6. **«Пошел зайка по мосточку»** Ходьба по ребристой доске.
7. **«Да по кочкам, да по кочкам»** Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

**Старшая группа**

**КОМПЛЕКС № 1. Сентябрь. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

1. Солнце смотрит нам в окошко, просыпайся поскорей. *(дети поднимают руки вверх, машут ими, показывая, что они проснулись*).

2. «Помашем солнышку». И.п.: лёжа на спине. Вып.: руки в стороны, вверх, потрясти ими, вернуться в и. п.

3.. «Поиграем с солнышком». И.п.: лёжа на спине. Вып.: одновременно поднимают к верху ноги и руки, затем опускают их.

4. «Жуки барахтаются». И.п.: то же. Вып.: дрыгание руками и ногами.

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети из спальни в группу идут по ребристой доске, по массажным коврикам, строятся врассыпную. Игра «Как зверята». Воспитатель называет животного, а дети изображают его.

«Лисичка» *- идут на носках.*

«Медведь» - *ходьба на внешней стороне стопы,*

«Лось» - *ходьба с высоким подниманием колен*.

«Ёжик» - *ходьба в полуприсяде*.

**3.Профилактика нарушений осанки.**

Скачут, скачут по лесочку Зайки – серые клубочки

*(дети* *прыгают на месте на двух ногах, руки слегка согнуты («лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок (*прыжки вперёд-назад),* стал зайчонок на пенёк.

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

*(дети стоят прямо, руки на поясе)*

Шаг на месте раз-два, раз - два *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали ( *делают приседания*)

Потянулись *(руки тянут к верху)*

И нагнулись *(наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять все дружно встали в ряд и зашагали как отряд.

**4.Дыхательная гимнастика «Ушки ».***.*И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вып.: лёгкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос. Вернуться в и.п. Тоже к левому плечу.

**5. Водные и закаливающие процедуры***.*обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 2. Сентябрь. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

1.Тянем руки выше, выше, руками облака достали, и немного выше стали *(лежа в кровати тянут как можно выше руки вверх)*

2. Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить. (плавные *повороты головы вправо, влево*)

3. «Велосипедисты». *Движения ногами, как будто езда на велосипеде*.

4. А куда же делись ножки? Одеяло мы подняли, сразу ножки пошагали.

2**. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом идут из спальни в группу по извилистой дорожке, по массажным коврикам, корригирующим дорожкам.*

**3. Профилактика нарушений осанки**.

*Воспитатель проговаривает, дети выполняют соответствующие движения*.

А сейчас [все](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/535-vse-loskutochki-v-tsepochke.html&sa=D&ust=1545325002215000) по порядку.

Встали [дружно](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html&sa=D&ust=1545325002215000) на зарядку.  
[Руки в](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/6153-otkrytoe-zanyatie-po-razvitiyu-melkoy-motoriki-ruki-v-podgotovitelnoy-gruppe.html&sa=D&ust=1545325002216000) стороны - согнули,  
Вверх [подняли](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/5565-nravstvennoe-vospitanie--kak-petrushke-podnyali-nastroenie--zanyatie-v-sredney-gruppe-detskogo-sada.html&sa=D&ust=1545325002216000)- помахали,  
Спрятали за спину их.

Оглянулись через правое плечо,

Затем через левое еще.  
[Дружно](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/855-druzhno-my-osen-vstrechaem-osenniy-prazdnik-dlya-detey-doshkolnogo-vozrasta.html&sa=D&ust=1545325002217000) все присели - пяточки задели,

На носочках поднялись – опустили [руки](https://www.google.com/url?q=http://ds88.ru/1427-zanyatie-po-podgotovke-ruki-k-pismu-na-temu-v-gosti-belochka-prishla-razvitie-koordinatsii-ruki-po-gorizontali.html&sa=D&ust=1545325002217000) вниз.

**4. Дыхательная гимнастика «**Улыбнулись, потянулись». Улыбку *вдыхаем*, а капризы *выдыхаем.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 3. Октябрь. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.** *Все движения выполняют по тексту.*

Чтобы сильными стать, надо руки тренировать.

Поднимать и опускать.

Сжать кулак, поднять руки вверх, разжать и опустить.

Чтобы ноги были сильными,

Будем их тренировать (*поднимание ног вверх, руки прижаты к туловищу).*

А теперь все дружно встали и к дорожкам пошагали.

**2. Профилактика плоскостопия.**

*Дети друг за другом идут по ребристой доске, идут по массажным коврикам. Останавливаются и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.*

Упражнения выполняют из положения основной стойки, руки на поясе.

1. «Подросли*».* Вып.: приподнимание на носочках. *Повторить 5-6 раз.*

2. «Качели».Вып.: Стоя на носочках перейти на наружный край стопы и вернуться в исходное положение. *Повторить 5-6 раз.*

**3. Профилактика нарушений осанки**

1. «Мельница». И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: маховые, круговые движения рук.

*2*.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Вып.: Поворот вправо, сделать мах правой рукой сзади - вверх, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз в каждую сторону*.

*3*.и.п.: сидя на полу. Вып.: наклоны вперёд, стараясь достать носки ног, вернуться в и.п*. Повторить 4-5 раз.*

4. «На байдарке». И.п.: то же, ноги врозь, руки внизу.

Вып.: повороты вправо и влево, имитируя греблю на байдарке. *Повторить 4 раза.*

5. «Прыжки***»*** в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика**

**«**Насос». И.п.: - основная стойка. Вып.: наклон туловища в сторону - *вдох*, руки при этом руки скользят вдоль туловища. Выпрямиться, при этом громко произнести с-с-с – выдох.

**5**.**Водные и закаливающие процедуры.**обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 4. Октябрь. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

А у нас котята спят? Просыпаться не хотят?

Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне.

Вот на спинку все легли. Расшалились все они.

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

Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят*. (поднимают вверх руки и ноги, дрыгают ими)*

**2. Профилактика плоскостопия.**

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка. *Дети идут на цыпочках до корригирующих дорожек, затем переходят на обычную ходьбу.* Идут по массажным коврикам, корригирующим дорожкам, по ребристой доске, становятся врассыпную.

**3. Профилактика нарушений осанки.**

1 «Ну–ка, кошечка, выгляни в окошечко*».* И.п.: о.с., руки на поясе. Вып.: повороты туловища и головы то вправо, то влево, при этом руку подносят ко лбу, как бы смотрят в даль). *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

2. «Котята, покажите свои лапки». И.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: Поднимать прямые руки в стороны – вверх - опустить. *Повторить 5-6 раз.*

3. «Повиляем хвостиком». И.п.: стоя на коленях, руки ладошками вниз, перед собой в упоре на пол. Вып.: Повороты таза вправо и влево. *Повторить 5-6 раз.*

4. «Котята прыгают*».* Вып.: прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика**

«Кошка - царапушка». И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки. Сделать резкий *выдох* через рот произнося *- ф- ф- ф-* при этом руки вытянуть вперёд широко, растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 5. Ноябрь. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Дети выполняют движения по тексту*.

Вы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали…

Хорошо вам отдыхать, но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети друг за другом идут из спальни в группу на пятках, на наружных сводах стоп, идут с поджатыми пальцами, с поднятыми пальцами.

**3. Профилактика нарушений осанки**.

1***.***И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз*.

2. И.п.: Стоя, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: непрерывные наклоны влево и вправо. *Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

3*.*И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки над головой, соединены в замок. Вып.: резкие наклоны вперёд - вниз, «колят дрова». *Повторить 4-5 раз*.

4. Поскокина месте, в чередовании с ходьбой.

**4.Дыхательная гимнастика.** И.п.: стоя, ноги слегка расставлены. Вып.: поворот головы вправо, сделать короткий вдох через нос, вернуться в и.п. – *выдох. Повторить по 4 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 6. Ноябрь. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

Было тихо в спальне, но ребятки встали.

Глазки открывайте, и упражнения начинайте.

*«*Потягивание». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднять правую руку вверх, затем левую, потянуться и отпустить руки. *Повторить 3-4раза.*

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

**3. Профилактика плоскостопия**.Ходьба по ребристой доске, корригирующим дорожкам, по массажным коврикам, встают на них и следующие упражнения выполняют на массажных ковриках.

1. «Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п. *Повторить 4-5раз.*

2. *«Приседаем****».*** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок. *Повторить 4-5 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

*1.*И.п. – стать прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: качание рук вперёд-назад, после нескольких качаний поднять руки вверх, посмотреть на них и вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

2. «Покажи руку».И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Вып.: повернуться вправо, отвести руку назад, посмотрев на неё, вернуться в и.п*.* То же влево. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Держим насос».И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях. Вып.: наклониться вперёд - вниз, руки прямые, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4. «Мячики прыгают».Подпрыгивание на месте, в чередовании с ходьбой***.***

**5.Дыхательная гимнастика.** Глубокий *вдох* с задержкой дыхания и медленный *выдох.*

**6. Водные и закаливающие процедуры**. обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 7. Декабрь. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*1.Делают движения, соответствующие тексту.*

Вверх мы руки поднимаем, а теперь их опускаем.

Теперь ноги поднимаем, их теперь мы опускаем.

Подняли всё вместе руки, ноги: 1 -2 -3 -4 -5 - опустили их опять. *Повторяют 2-3 раза.*

2. Игра: "Холодно – тепло**"**. На слово «холодно», дети «сворачиваются в клубок»; на слово "тепло"- дети вытягиваются. *Повторяют 2-3 раза.*

**2.Профилактика плоскостопия**.

А теперь наши ножки пошагали к дорожкам. *(ходьба на носочках, затем на пятках*). *Переходят к ходьбе по дорожкам «здоровья» и по массажным дорожкам*.

**3**. **Профилактика нарушения осанки.**

Скачут, скачут полесочку

Зайки – серые клубочки. (*прыжки на месте на* *двух ногах, руки слегка согнуты «лапки»).*

Прыг – скок, прыг – скок *(прыжки вперёд-назад)*

Встал зайчонок на пенёк *(стать прямо, руки опустить.)*

Всех построил по порядку и стал показывать зарядку.

Шаг на месте раз-два, раз - два *(шагают на месте)*

Присели – встали, присели – встали *(приседания)*

Потянулись *(руки вверх)*

И нагнулись (*наклон вперёд, руки на поясе)*

А теперь опять дружно все встали в ряд и зашагали как отряд.

**4. Дыхательная гимнастика** «Ушки***»****.* И.п.: – стоя, ноги слегка расставлены. Вып.: легкий наклон головы вправо, ухо к правому плечу – сделать *вдох* через нос. Вернуться в и.п.- *выдох.* Тоже влево. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 8. Декабрь. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Делают движения, соответствующие тексту.*

Все открыли глазки, мягко потянулись.

Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать,

Продолжаем мы играть.

Ногу согнули и к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке. *(руками растирают ножки)*

**2*.*Профилактика плоскостопия.**

*Дети идут из спальни в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п. *Повторить 6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая. *Повторить 6 раз*.

**3. Профилактика нарушения осанки.**

1. «Хлопки» И.п.: стоя прямо, ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. Вып.: раскачивать руки вперёд – назад с хлопками перед собой. *Повторить 5-6 раз.*

2. «Матрёшки*».*И.п.: сидя на полу, скрестив ноги, руки на поясе. Вып.: наклон вправо – выпрямиться, то же в лево. *Повторить по 3 раза в каждую сторону.*

3. «Дотянись*».* И.п.: сидя на полу, ноги врозь. Вып.: наклониться вперёд, коснуться руками пола, выпрямиться. *Повторить 4 раза*.

*4*.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднимать поочерёдно прямые ноги вверх, затем опустить их вместе. *Повторить: 4-5 раз.*

5. «Попрыгушки».Прыжки на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**

***«****Маятник»*. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вып.: наклон вперёд, руками потянуться к полу, сделать вдох; вернуться в и.п.- *выдох. Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 9. Январь. 2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

1. «*Снежинки просыпаются*» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево - вправо.

2. «*Снежинки-пушинки*» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п.

**Возле кроватей:**

3. «*Снежинки - балеринки*» - и. п.: стоя возле кроватки, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей.

4. «*Снегопад*» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз.

5. «*Танец снежинок*» - и. п. то же. Кружение на месте на носках.

**3. Дыхательное упражнение «Хлопушка».**

И.П. – ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны. Глубоко вдохнуть, наклониться вперед, хлопнуть ладонями по коленям – выдох. Вернуться в И.П. – вдох

**4. Профилактика плоскостопия.**

Ходьба по коррекционной дорожке: резиновые коврики, пуговицы.

**5. Водные процедуры:** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 10. Январь. 3-4 неделя**

**1.Упражнения в постели.**

Ктоспит в постели сладко? Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить. *Повторить 4 раза.*

«Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль». Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

**2. Профилактика плоскостопия**.

Ходьба по корригирующим дорожкам, затем ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3**.**Профилактика нарушения осанки.**

Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках, (шагают *на месте на носках)*

А потом на пятках (ходьба на месте на пятках).

Мы идем, как все ребята (*ходьба обычная на месте),*

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (*быстрая ходьба на месте)*

И после к бегу перейдем. (бег на месте)

**4.Дыхательная гимнастика.**

И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животику на уровне пояса. Сделать глубокий *вдох*, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), *выдох* вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 11. Февраль. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика побуждения в постели.** Все проснулись, потянулись и друг другу улыбнулись. (*руки поднять верх, потянуться, расслабиться, улыбнуться*). Выше ноги поднимаем и за голову бросаем*. (поднять ноги и закинуть за голову). Повторить 3-4 раза.*

Дружно сели на качели и качели полетели*. (лёжа, колени обхватив руками, голову подтянуть к коленям, раскачивание вперёд – назад. Повторить 5-6 раз.*

**2.Профилактика плоскостопия**.

*Ходьба по массажным коврикам, корригирующим дорожкам*. Друг за другом, ровным кругом, раз, два, три, четыре, пять, никого не обгонять. *Дети переходят на ковер, встают в круг и на ковре растирают стопы ног о ковер:* «идут на лыжах». Быстро лыжи все одели и вперёд все полетели, мы на горку поднимаемся, с горки дружно все спускаемся *(имитируют движения лыжника поднимания на горку и спускание с горы).*

**2.Профилактика нарушения осанки**.

1. Вверх рука и вниз рука. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: руки поочерёдно поднимают вверх, потянулись и в и.п. вернулись. *Повторить 4-5 раз.*

2. Быстро поменяли руки, нам сегодня не до скуки.

Вниз хлопок и вверх хлопок.

И.п. стоя, руки вдоль туловища.

Вып.: присели – хлопок над головой; встали – хлопок внизу. *Повторить 4-5 раз.*

3. Руки, ноги разминаем, точно знаем – будет толк. И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: трясут руками и ногами.

4. Крутим, вертим головой (вертят головой). Разминаем шею. Стой!

**4.Дыхательная гимнастика**

*«Пастушок дудит в рожок».*

Пастушок, пастушок, подуди-ка нам в рожок.

Ты погромче подуди, и на нас ты погляди.

*Дети «дуют» в рожок, делают вдох воздуха через нос и резкий выдох через нос, губы при этом сомкнуты.*

**5.Водные и закаливающие процедуры**. обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 12. Февраль. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Воспитатель произносит слова, дети выполняют движения*.

Глазки открываются, реснички поднимаются,

Детки просыпаются, друг другу улыбаются*. (поворот головы вправо-влево*)

Руки выше поднимаем, а теперь их опускаем *(поднимают и опускают руки*)

Сильно-сильно потянись. *(потягиваются).*

Потянулись! Улыбнулись! Наконец-то мы проснулись!

**2. Профилактика плоскостопия**.

Ходьба босиком по ребристой доске; ходьба боком, приставным шагом по узкой массажной дорожке.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1. «Лыжник*»:* дети имитируют движения ходьбы лыжников течении 1 мин.

2. «Дерево качается***»:*** ноги и туловище стоят неподвижно, а руки и пальцы имитируют колебание ветвей на ветру. *Повторить 3-4 раза в каждую сторону*.

3. «Птица»: И.п.: о.с, руки на поясе. Вып.: руки вытянуть вперёд, вверх, в стороны, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз*.

4. «Колим дрова*».* И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вып.: поднять вверх, сомкнутые в замок руки и резко опустить их вниз, прогнувшись всем телом вниз – «колят дрова». *Повторить 4-5 раз*.

5. «Прыжки». И.п.: стать прямо, ноги вместе. Вып.: подпрыгивание на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика.**

Подыши одной ноздрёй и к тебе придёт покой. И.п.: основная стойка, указательным пальцем правой рукой закрыть правую ноздрю. Левой ноздрёй делать тихий, продолжительный *вдох*. Как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть.

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 13. Март. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

Кто спит в постели сладко? Уже давно пора вставать!

Ну-ка просыпайтесь и на зарядку собирайтесь!

1.И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую прямую ногу, опустить; поднять левую прямую ногу – опустить. *Повторить 4 раза.*

«Едем на велосипеде». И.п.: лежа на спине, руки перед собой «держат руль».

Вып.: дети имитируют езду на велосипеде.

**2. Профилактика плоскостопия**.

Ходьба по корригирующим дорожкам, затем ходьба на носках, сохраняя хорошую осанку; ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног, ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3**.**Профилактика нарушения осанки.**

Из исходного положения: ноги вместе, руки на поясе.

Мы проверили осанку и свели лопатки.

Мы ходили на носках, (шагают *на месте на носках)*

А потом на пятках (ходьба на месте на пятках).

Мы идем, как все ребята (*ходьба обычная на месте),*

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (*быстрая ходьба на месте)*

И после к бегу перейдем. (бег на месте)

**4.Дыхательная гимнастика.**

И.п.: стоя, руки в кулаки прижаты к животику на уровне пояса. Сделать глубокий *вдох*, при этом руки резко опустить вниз, к полу (руки выпрямлять до конца), *выдох* вернуться в и.п. *Повторить 3-4 раза.*

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 14. Март. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

*Дети все движения делают в соответствии с текстом.* Чтоб совсем проснуться, нужно потянуться! А теперь пошевелите пальчиками рук и пальчиками ног. Согните руки в локтях, подняв их над головой, соединить в замок. Хорошо потянитесь всем телом. Потянулись? Встаем!

**2.Профилактика плоскостопия.**

Дети идут по ребристой доске, затем на носочках, затем боком по толстому шнуру.

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1. «Распустились почки*».* И.п.- основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: вытянуть руки вперёд, пальцы сначала сжать в кулачок, затем разжать. Руки поднять вверх и повторит тоже самое. *Повторить 4-5 раз.*

2. «Кустик – дерево*».* И.п.: стоя, руки в стороны. Вып.: присесть, руки вытянуть вперёд, подняться на носочки; вернуться в и.п*. Повторить 4-5 раз.*

3. «Дерево качается*»*. И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Вып.: поворот вправо, руки отвести в правую сторону; поворот влево – руки отвести в левую сторону. *Повторить по 3-4 раза в каждую сторону*.

4. «Допрыгни до веточки». Выполняют высокие прыжки, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**

«Ворона» И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Вып.: руки в стороны, раскрыли крылья –*вдох*; медленно опустить руки вниз, сложили крылья –*выдох.* *Повторить 4-5 раз*.

**5.Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 15. Апрель 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели**.

Вы все, дружненько, проснулись? Улыбнулись, потянулись, *(дети все движения делают соответствующие тексту)*

Улыбнулись, потянулись

Мы становимся все выше

Достаем руками крышу

На два счета поднялись 1 – 2 *(дети встают с кроватей);* 3-4 – руки вниз.

**2. Профилактика плоскостопия**.

*Дети идут в группу по корригирующим дорожкам, встают врассыпную***.**

***1***.И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вып.: на носках подняться как можно выше, вернуться в и.п. *Повторить 5-  6 раз.*

***2****.*И.п.: то же. Вып.: перекатывание ног с пятки на носок, спина прямая. *Повторить 5-6 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1.И.п.: стать прямо. Ноги слегка расставлены. Руки вдоль туловища. Вып.: раскачивать руки вперёд-назад, с хлопками впереди; затем поднять плавно руки вверх и опустить их через стороны вниз. *Повторить 4-5 раз*.

2.И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч. Вып.: поворот вправо, отвести правую прямую руку назад, вернуться в и.п. То же в левую сторону. *Повторить 4-5 раз.*

3. И.п.: то же. Вып.: наклон туловища вперёд – вниз сделать хлопок за левой ногой. вернуться в и.п. Снова наклониться вперёд –вниз – хлопнуть за правой ногой. *Повторить 4-5 раз.*

4.И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Вып.: поднять правую ногу вверх, хлопнуть под ногой, при этом сказать «хлоп»; вернуться в и.п. То же с левой ноги. *Повторить 4-5 раз.*

5. Поскоки на месте, в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч. Вып.: повернуть голову вправо –*вдох* через нос; вернуться в и.п. –*выдох*. Тоже влево. *Повторить 4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры***.* обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 16. Апрель. 3-4 неделя**

**1. Гимнастика пробуждения в постели.**

Растаял снег на кочке, пора весну встречать.

Эй, мои цветочки, уже пора вставать!

Подснежники весенние листочки расправляйте, головки поднимайте,

К солнцу потянитесь и всем улыбнитесь.

*Ходьба по ребристым и массажным дорожкам*

**2. Профилактика плоскостопия***.* Ходьба по ребристой доске, корригирующим дорожкам, по массажным коврикам.

1. «Высоко поднимемся». И.п.: узкая стойка ноги врозь, руки на поясе. Вып.: подняться как можно выше на носки; вернуться в и.п. *Повторить 4-5раз.*

2. «Приседаем**».** И.п.: тоже. Вып.: медленные приседания, сгибая колени с опорой на носок. *Повторить 4-5 раз.*

**3.Профилактика нарушения осанки.**

1. «Потянулись к солнышку». И.п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Вып.: руки к плечам, вперед, вверх; вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз*.

2**. «**Ветер подул». И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; выпрямится, поднять руки вверх и потянуться; вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз*.

3**. «**Дотянись до зелёной травки». И.п**.**: ноги на ширине плеч, руки опущены. Вып.: присесть, коснуться пальцами рук пола; вернуться в и.п. *Повторить 5-6 раз.*

4..И.п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки и в чередовании с ходьбой, с высоким подниманием коленей.

**4. Дыхательная гимнастика.**

**«**Чем пахнут цветы?»**.** И.п.: о. глубокий *вдох* носом; *выдох* и произнести «пах – нут мёдом»;

*Повторить 3-4 раза.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 17. Май. 1-2 неделя**

**1.Гимнастика пробуждения в постели.**

Ну-ка, ребятки, сон прошёл и все проснулись.

Улыбнулись, потянулись.

«Как кошечки потянулись» - И. п лежа на спине, произвольное потягивание.

«Кошечка на дереве». И. п. лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять одну ногу вверх, крепко взять двумя руками за бедро и перебирая руками подняться. *Повторить 3-4 раза.*

**2. Профилактика нарушения осанки.**

1. **«**Любопытная кошка». И.п.: ноги слегка врозь. Руки вдоль туловища. Вып.: поворот головы вправо и влево. *Повторить 4-5раз.*

2. «Кошечка наклоняется». И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вып.: наклон к правой ноге, вернуться в и.п. То же к левой ноге. *Повторить 4-5раз.*

3. «Котёнок спрятался» И.п.: сидя на полу, ноги врозь, руки в упоре сзади. Вып.: «спрятался котёнок в клубочек» - подтянуть ноги к себе, руками обхватить колени; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4. «Котик загорает». И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком. Вып.: согнуть правую ногу в колене, вернуться в и.п. Согнуть левую ногу – и.п. *Повторить 4-5 раз.*

5. «Кошка резвится». Прыжки на двух ногах, в чередовании с ходьбой.

**3. Упражнение на дыхание**

***«Кошка-царапушка».***

И.п: основная стойка, руки вытянуты вперёд, сделать *вдо*х через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; Сделать резкий *выдох* через рот произнося - *ф- ф- ф-* при этом руки вытянутьвперёд широко, растопырив пальцы и совершая быстрые движения, как бы царапая пространство перед собой.

**5. Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**КОМПЛЕКС № 18. Май. 3-4 неделя**

**1.Гимнастика пробуждение в постели.**

Все открыли глазки, мягко потянулись.

Улыбнулись солнышку и совсем проснулись.

Сели дети на кровать, продолжаем мы играть.

Ногу согнули, к себе потянули.

Растираем ножки, чтоб бегать по дорожке

**2. Профилактика плоскостопия.**

Дети идут в группу по массажным дорожкам, корригирующим дорожкам.

Ходьба с разными положениями стоп - на внешней стороне стопы, со сведёнными носками ног, пятки раздвинуты, с сильно раздвинутыми носками ног. Ходьба боком по толстому шнуру. Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

**3. Профилактика нарушения осанки**.

1*.*И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вып.: соединить локти перед собой, вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз*

2**.**И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнять одновременно махи руками и прыжки.

3.И.п.: основная стойка. Вып.: наклон вперед, руки отвести назад; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

4.Прыжки в чередовании с ходьбой.

**4. Дыхательная гимнастика**

«Сладкий аромат цветов». И.п.: основная стойка. Вып.: руки отвести в стороны, глубокий *вдох* носом; наклониться *вперёд*, медленный *выдох* ртом; вернуться в и.п. *Повторить 4-5 раз.*

**5.Водные и закаливающие процедуры.** обширное умывание (руки до локтя, лицо, грудь, шея).

**Подготовительная группа**

**Сентябрь 1 – 2 неделя.**

**1-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Аист».**На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **Воздушные шары».**Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лоп­нул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».**И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять че­рез стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**. И.п.: о.с. 1- вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - то же влево.
5. **Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

**Сентябрь 3 – 4 неделя**

**2-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Каланча»**. И.п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, про износить «с-с-с».
2. **«Журавль».** И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
3. **«Заводные машинки»**. И.п.: о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».
4. **«Журавль».** И.п.: о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.
5. **«Здравствуй, солнышко!».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

**Октябрь 1 – 2 неделя**

**3-й комплекс «Прогулка в лес»**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. **«Гуси-лебеди летят».** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
3. **Вырасту большой»**. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
4. **«Дышим животом».** Руки на животе - вдох и выдох носом. Руки за спину - вдох и выдох носом.
5. **«Грибок»**. И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

**Октябрь 3 – 4 неделя**

**4-й комплекс «Дождик»**

1. **И.п.** Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальнем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!
2. **И.п.** то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы. Мы на небо посмотрели, Капельки «кап-кап» запели. Намочились лица.
3. **И.п**. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
4. **И.п.:** о.с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
5. **И.п**.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем. И все капельки стряхнем.
6. **И.п**.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза от дождя убежим.
7. **И.п**.: о.с. Приседания. Под кусточком посидим.

**Дыхательные упражнения.**

1. **Каша кипит»**, или **«Варим кашу».** И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.
2. **«Лотос»**. И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).
3. **«Луговые цветы».** В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

**Ноябрь 1 – 2 неделя**

**5-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
2. **«Обними плечи». И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
3. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».** Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.
4. **«Малый маятник», «Маятник».**

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

**Ноябрь 3 - 4 неделя**

**6-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Лыжник». И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. ***«*Паровоз» или «Поезд».** Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».
3. **«Мельница».** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».
4. **«Партизаны». И.п.:** стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага - вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-ее».

**Декабрь 1 - 2 неделя**

**7-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Петушок».** На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).
2. **«Повороты головы». И.п**.: о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа - вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.
3. **«Погончики». И.п**.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки - выдох ушел.
4. **«Подуем на плечо». И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) - подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

**Декабрь 3 - 4 неделя**

**8-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
4. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны - вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).
5. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

**Январь 2 неделя**

**9-й комплекс**

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

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

1. **И.п.** то же. Выполнять вращательные движения руками. Я мотор завожу. И внимательно гляжу.
2. **И.п.:** о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения. Поднимаюсь ввысь. Лечу. Возвращаться не хочу.
3. **И.п**.: о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
4. **И.п**.: о.с, быстро моргать глазами 1-2 мин.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
2. **«Снежинки»**. И.п.: о.с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).
3. **«Регулировщик»**. И.п.: ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук - выдох.
4. **«Рубка дров» или «Дровосек»**. Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!».
5. **«Плечики».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

**Январь 3 – 4 неделя**

**10-й комплекс** (по методике Э.С. Аветисова)

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Лыжник». И.п**.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).
2. **«Насос».** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».
3. **«Обними плечи». И.п.:** руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.
4. **«Повороты головы». И.п.:** Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

**Февраль 1 – 2 неделя**

**11-й комплекс «Уголек»**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Здравствуй, солнышко!».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.
2. **«Свеча».** И.п.: руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).
3. **«Снежинки»**. И.п.: руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).
4. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

**Февраль 1 – 2 неделя**

**12-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».** Глазки нужно открывать, чудо чтоб не прозевать. **И. п**. - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть глаза. Повторить 6 раз
2. **«Губы просыпаются».** **И. п.** -лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко рот; **3-4**-закрыть рот и улыбнуться. Повторить 6 раз.
3. **«Руки просыпаются».** Руки кверху потянулись, и до солнца дотянулись. **И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3—4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.
4. **«Ноги просыпаются».** Будем ноги пробуждать, их в дорогу у собирать. **И. п.** - лежа на спине, руки вверху. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
5. **«Вот мы и проснулись».** К солнышку мы потянулись, и друг другу улыбнулись! **И. п.** - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**. И.п.: о.с. 1- вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - то же влево.
5. **Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

**Март 1 – 2 неделя**

**13-й комплекс**

**1. «Потягушечки».**

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

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

позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз

**2. «Проснулись».**

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

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

**3. «Клубочек».**

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

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

**4. «Пальчики».**

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

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

**5. «Умоемся».**

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

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

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага - вдох, на 4-6 шагов - выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

**Март 3 – 4 неделя**

**14-й комплекс**

**1. «Глазки просыпаются».**

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

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

**2. «Головка проснулась».**

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища.

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

**3. «Ручки проснулись».**

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

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

**4. «Ножки проснулись».**

Хотим тоже потянуться

И совсем-совсем проснуться.

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

**5. «Ножки совсем проснулись».**

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

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

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем

-Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны - вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).
2. **«Сердитый ежик».** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».
3. **«Свеча».** И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

**Апрель 1 – 2 неделя**

**15-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

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

1. **«Ротик просыпается.**

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

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

1. **«Ручки просыпаются»**

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

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

1. **«Ножки просыпанной».**

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

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

1. **«Вот мы и проснулись».**

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**. Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
2. **«Трубач»**. Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».
3. **«Ушки».** И.п.: о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу - короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу - тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
4. **«Цветок распускается»**. И.п.: стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

**Апрель 3 – 4 неделя**

**16-й комплекс**

**«Потягушечки».**

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

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

**«Проснулись».**

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

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

**«Клубочек».**

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

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

**«Пальчики».**

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

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

**«Умоемся».**

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

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

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Гуси».** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
2. **«Гуси-лебеди летят».** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
3. **Вырасту большой»**. И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
4. **«Дышим животом».** Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
5. **«Грибок»**. И.п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

**Май 1 – 2 неделя**

**17-й комплекс «Жук»**

1. **И.п**.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. В группу жук к нам залетел, зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»
2. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

1. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

1. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

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

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

1. 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.

1. Поднять руки вверх, посмотреть вверх. Жук наверх полетел и на потолок присел. Подняться на носки, смотреть вверх. На носочки мы привстали, но жучка мы не достали. Хлопать в ладоши. Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп. Имитировать полет жука. Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

**Май 3 – 4 неделя**

**18-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».** Слегка глазки растираем, а потом сладко зеваем.  
   И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4раза.
2. **«Головка проснулась».** Мы почти уже проснулись и друг другу улыбнулись. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,
3. **«Ручки проснулись».** Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке! И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.
4. **«Ножки проснулись».** Хотим тоже потянуться и совсем-совсем проснуться. И. п. - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу;  
   4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.
5. **«Ножки совсем проснулись».** Ножками мы поболтаем и до трех мы посчитаем. И. п. - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Аист».** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».
2. **Воздушные шары».** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 - руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 - руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).
3. **«Ворона».** И.п.: о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».
4. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**. И.п.: о.с. 1- вдох - руки в стороны; 2 - выдох - наклон туловища вправо; 3 - вдох - вернуться в и.п.; 4 - то же влево.
5. **Ежик».** И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).