## Гимнастика в радость

**методическое пособие**

Составитель: Сидорова А.В.

****

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| * Пояснительная записка |  |
| * Гимнастика для глаз |  |
| * Артикуляционная гимнастика для дошкольников. |  |
| * Комплекс упражнений основной гимнастики: разминка |  |
| * Картотека гимнастики после сна |  |
| * Гимнастика пробуждения после дневного сна для средней группы |  |
| * Картотека гимнастики после сна(в старшей группе) |  |
| * Комплекс упражнений степ – аэробики в детском саду |  |
| * Картотека дыхательная гимнастика |  |
| * Пальчиковая гимнастика для детей 5-7 лет |  |
| * Гимнастика для глаз в стихах |  |
| * Картотека коррегирующих упражнений для детей дошкольного возраста |  |
| * Роль разных видов гимнастики в здоровьесбережении детей дошкольного возраста консультация для родителей |  |

**Пояснительная записка**

Наука не стоит на месте. Каждый день в той или иной научной области происходит какое-либо новое открытие. Дошкольная педагогика не исключение. Постепенно, опираясь на прошлый опыт и анализируя ошибки в дошкольном воспитании, ученые педагоги и психологи стараются осовременить дошкольное образование, внести что-то новое, более рациональное в обучение и воспитание подрастающего поколения. Не случайно в последние годы одной из приоритетных задач дошкольной педагогики является открытие новых форм дошкольного образования.

Но все же самой важной и необходимой задачей дошкольного воспитания и обучения является создание в Дошкольном образовательной организации (далее ДОО) здоровьесберегающей среды, привитие детям навыков здорового образа жизни, желания быть здоровыми и заниматься спортом. Мы заботимся о здоровье детей всегда и везде: на любом занятии, при проведении любого режимного момента, любой формы работы. Большое значение в формировании у ребят здорового образа жизни имеет конечно же физическая культура.

С введением Федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования (далее ФГОС ДО) физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной деятельности, формирование опорно-двигательного аппарата системы организма, формирование начальных представлений о видах спорта, подвижными играми с правилами, становление целенаправленности и саморегуляции в двигательной сфере, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами. Образовательная программа ДОО проектируется как программа психолого-педагогической поддержки позитивной социализации и индивидуализации развития детей дошкольного возраста и определяет комплекс основных характеристик дошкольного образования (объём, содержание и планируемые результаты в виде целевых ориентиров дошкольного образования), организационно-педагогические условия образовательного процесса.

Цель сборника – отбор и систематизация упражнений для разных видов гимнастики, направленных на развитие двигательной активности детей раннего возраста.

Задачи сборника:

- отбор упражнений для всех видов гимнастики, направленных на развитие двигательной активности детей раннего возраста;

- систематизация упражнений для гимнастики, направленных на развитие двигательной активности детей дошкольного возраста;

- обоснование разделов сборника.

Во все времена особую роль и важное значение придавали активной двигательной деятельности в физическом совершенствовании. Еще древние ученые Аристотель, Плутарх, Сократ, Марк Фабий Квинтилиан, педагоги Я.А. Коменский, Лесгафт, Ж-Ж. Руссо и др. подчеркивали важность физического развития ребенка и человека в целом.

Гимнастика – это комплекс упражнений, который настраивает, заряжает весь организм человека положительной энергией и бодростью на весь предстоящий день в целом (С.О. Филиппова).

Гимнастика (зарядка) - это комплекс физических упражнений, проделываемых сразу после сна. Она состоит из комплекса физических упражнений умеренной нагрузки, охватывающих основную скелетную мускулатуру. Ее целью является повышение общего жизненного тонуса и основных процессов жизнедеятельности, тем самым она обеспечивает постепенный переход организма от состояния покоя во время сна к его повседневному рабочему состоянию (Ашмарин Б.А.).

Сборник разработан с учётом тем по основной образовательной программы «От рождения до школы» под редакцией Н. Е. Вераксы, Т. С. Комаровой, М. А. Васильевой.

В сборнике упражнения систематизированы по темам недели в группах дошкольного возраста:

«Гимнастики в группах дошкольного возраста» и Бабиной Т.С. «Комплексы утренней гимнастики в детском саду». Некоторые упражнения подобраны и разработаны мной.

Последовательность упражнений определена авторами пособий.

Сборник позволяет педагогу организовать и провести гимнастику в соответствии с календарно – тематическим планом.

Сборник может быть использована воспитателями ДОУ, родителями .

****

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ**   
  
**«Веселая неделька»**  
- Всю неделю по – порядку,  
Глазки делают зарядку.  
  
- В понедельник, как проснутся  
Глазки солнцу улыбнутся,  
Вниз посмотрят на траву  
И обратно в высоту.  
Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).  
  
- Во вторник часики глаза,   
Водят взгляд туда – сюда,   
Ходят влево, ходят вправо  
Не устанут никогда.  
Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна; (снимает глазное напряжение).  
  
- В среду в жмурки мы играем,  
Крепко глазки закрываем.  
Раз, два, три, четыре, пять,  
Будем глазки открывать.  
Жмуримся и открываем  
Так игру мы продолжаем.  
Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки; (упражнение для снятия глазного напряжения).  
  
- По четвергам мы смотрим вдаль,  
На это времени не жаль,  
Что вблизи и что вдали  
Глазки рассмотреть должны.  
Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку. (Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их координации).  
  
- В пятницу мы не зевали  
Глаза по кругу побежали.  
Остановка, и опять  
В другую сторону бежать.  
Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх; (совершенствует сложные движения глаз).  
  
- Хоть в субботу выходной,  
Мы не ленимся с тобой.  
Ищем взглядом уголки,   
Чтобы бегали зрачки.  
Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый (совершенствует сложные движения глаз).  
  
- В воскресенье будем спать,  
А потом пойдём гулять,  
Чтобы глазки закалялись  
Нужно воздухом дышать.  
Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот (расслабляет мышцы и улучшает кровообращение).  
- Без гимнастики, друзья,  
Нашим глазкам жить нельзя!

**АРТИКУЛЯЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДОШКОЛЬНИКОВ.**  
  
Комплекс упражнений.  
1. УЛЫБОЧКА. Цель: научить ребенка удерживать губы в улыбке под счет до 10 раз, обнажая верхние и нижние зубы.  
Выполнение: улыбнуться, показать зубы и удерживать губы в улыбке под счет от 5 до 10 раз.  
2. ТРУБОЧКА. Цель: выработать движение губ вперед.  
Выполнение: вытянуть сомкнутые губы вперед, удерживать под счет до 10 раз.  
3. ЛОПАТКА. Цель: выработать умение удерживать язык в спокойном, расслабленном состоянии.  
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, положить широкий язык на нижнюю губу. Удерживать язык в таком положении под счет от 5 до 10 раз. Боковые края должны касаться углов рта, губы не растягивать сильно в улыбку, чтобы не было напряжения.  
4. ИГОЛКА. Цель: выработать умение делать язык узким.  
Выполнение: улыбнуться, рот широко открыть, язык выдвинуть вперед, напрячь его, сделать узким. Удерживать позу под счет до 10 раз. Язык не должен быть зажат губами, зубами, опускаться к подбородку.  
5. ЧАСИКИ. Цель: выработать умение направлять язык к углам рта.  
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, кончик языка укрепить за нижними зубами и не отрывать его от зубов, удерживать позу под счет до 10 раз.  
6. КАЧЕЛИ. Цель: выработать умение чередовать положение языка вверх-вниз.  
Выполнение: улыбнуться, приоткрыть рот, выдвинуть язык, поднять его вверх за верхними зубами, затем опустить вниз за нижними зубами. Чередовать положение движения языка под счет от 10-15 раз.  
7.ГАРМОШКА. Цель: укреплять мышцы языка, растягивать подъязычную связку.  
Выполнение: улыбнуться, открыть рот, присосать язык к небу, и, не опуская язык, закрывать и открывать рот. Удерживать позу под счет от 10-15 раз.

Работая в ДОУ, я применяю в своей практике гимнастику в форме пальчиковых игр . "Пальчиковые игры" - это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. В ходе "пальчиковых игр" ребенок, повторяя движения взрослых, достигает хорошего развития мелкой моторики рук, которая не только оказывает благоприятное влияние на развитие речи, но и подготавливает ребенка к рисованию, письму.   
Предлагаю вашему вниманию несколько вариантов пальчиковых игр.  
  
Ивану Большаку – дрова рубить.  
Ваське-Указке – воду носить.  
Мишке Среднему – печку топить.  
Гришке Сиротке – кашку варить.  
Крошке Тимошке – песенки петь,  
Песенки петь и плясать.  
- Правой рукой делать массаж каждому пальцу левой руки, потом наоборот.   
  
Четыре братца высоки да тонки,  
Держатся вместе, а пятый в сторонке.  
Но чуть за работу приходится браться,  
Четверо кличут пятого братца.  
- Ладонь расположена вертикально, указательный, средний, безымянный и мизинец прижаты друг к другу, большой палец смотрит в сторону. На последней строчке четыре сложенных вместе пальцев начинают сгибаться (звать к себе).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ОСНОВНОЙ ГИМНАСТИКИ: РАЗМИНКА**

Разминка в комплексе упражнений основной гимнастики ориентирована на развитие у ребенка правильной и легкой походки, координации движений и навыков преодоления препятствий. Разминка длится около трех минут и включает в себя преимущественно различные виды ходьбы и бега.

Эта часть комплекса упражнений проста, и может иметь массу вариаций. Для начала достаточно, чтобы ребенок просто походил вдоль стен спортивного зала по кругу, чередуя обычную ходьбу, ходьбу на носках, ходьбу на пятках, легкий бег. Как варианты, можно добавлять бег со сменой направления, ходьбу приставными шагами, ходьбу зигзагом вокруг препятствий (например, кеглей или табуреток), ходьбу боком.

**Развивающие упражнения**

Этой части комплекса упражнений следует отводить около 5 минут.

Упражнение с обручем

Обручи приготовлены заранее. Их могут повесить на спинку стула против каждой колонны по числу детей в колонне. Раздают их ведущие колонн. Другой вариант: дети во время ходьбы снимают обруч со стойки и идут, неся его в правой руке опущенным вниз или поднятым вверх.

1. Ходьба друг за другом и перестроение в несколько колонн.

2. Поднимаем обруч. И. п.: основная стойка, руки обхватывают обруч с двух сторон, держа его вертикально перед грудью.

Такт 1. Поднимают обруч вверх и держат его на вытянутых руках горизонтально. Голову поднимают по направлению к обручу.

Такт 2. Опускают обруч на плечи, сгибая руки в локтях (голова в центре обруча).

Такт 3. Поднимают обруч вверх.

Т а к т 4. Опускают обруч перед грудью, произнося: «вниз-з-з». Такты 5—16. Повторяют движения 1—4-го тактов. Упражнение проводится 4 раза в медленном темпе.

3. Пролезаем в обруч. И. п.: основная стойка, руки обхватывают обруч с боков, обруч вертикально к полу на уровне пояса.

Такт 1. Перешагивают через край обруча левой ногой, не выпуская его из рук. Такт 2. Выдержка. Такт 3. Перешагивают другой ногой. Такт 4. Выдержка.

Такты 5—6. Поднимают обруч над головой. Такты 7—8. Опускают его вниз и возвращаются в исходное положение.

Упражнение повторяется 2 раза в медленном темпе.

4. Повороты туловища. И. п.: ноги — на ширине плеч, руки обхватывают обруч с двух сторон, обруч перед грудью вертикально.

Такт 1. Поворачивают корпус влево, вытягивая руки с обручем вперед, и произносят «влево». Такт 2. Выпрямляются. Такт 3. Поворот вправо.

Такт 4. Возвращаются в исходное положение. Та кт 5. Нагибаются вперед-вниз (обруч на груди), не опуская головы.

Такт 6. Выпрямляются.

Такты 7—8. Повторяют движения 5—6-го тактов. Такты 9—16. Повторяют движения 1—8-го тактов. Упражнение проводится 2 раза в медленном темпе. По окончании дети бесшумно кладут обруч на пол, не сгибая колен.

5. Пружинки и прыжки. И. п.: ноги слегка расставлены, ступни — параллельно, руки на поясе.

Такты 1—3. Шесть пружинок.

Такт 4. Прыгают в обруч, мягко приземляясь на носки. Такты 5—7. Стоя в центре обруча, делают шесть пружинок. Такт 8. Прыгают из обруча.

Такты 9—12. Поворачиваются вокруг себя, делая семь шагов и свободно размахивая руками.

Такты 13—24. Повторяют движения 1 — 12-го тактов.

При повторении можно делать подпрыгивания на двух ногах. После упражнения дети поднимают обруч с пола и ведущие колонны их собирают или дети сами вешают обручи в определенном месте.

6. Ходьба и перестроение в 2—3 колонны.

7. Поднимание рук. И. п.: основная стойка.

Такты 1—2. Поднимают ненапряженные руки в стороны (кисти опущены вниз) и потягиваются, повернув ладони кверху.

Такты 3—4. Повернув ладони книзу и подняв кисти кверху, опускают руки, произнося «вниз-з-з» (выдох).

Такты 5—8. Повторяют движения 1—4-го тактов.

Упражнение проводится 4 раза в медленном темпе.

**Комплекс упражнений для мышц плечевого пояса и рук**

**Упражнение «Ушки»:**

· Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, смотреть вперед.

· Выполнение: 1- наклон головы к правому плечу, не поднимая плеч. 2- вернуться в исходное положение. 3- наклон головы к левому плечу, не поднимая плеч. 4- вернуться в исходное положение

**Упражнение «Птички»:**

· Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

· Выполнение: развести руки в стороны и помахать ими, чередуя широкие махи («как орел») и маленькие («как воробушек»). Опустить руки.

**Упражнение «Поезд едет»:**

· Исходное положение: ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.

· Выполнение: сгибание и разгибание рук в локтях (делаем круговые движения, как будто крутим колеса паровоза при движении).

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц туловища**

**Упражнение «Птички поют»:**

· Исходное положение: ноги расставлены шире плеч, руки опущены вниз

· Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, сказать «карр», выпрямиться в исходную позицию.

**Упражнение «Смотрим в окошко»:**

· Исходное положение: сидя на стульчике, ноги параллельно, руки на коленях.

· Выполнение: наклон вперед, руки немного согнуть в локтях; повороты головой вправо-влево ( будто выглядываем в окошко). В конце упражнения выпрямиться.

**Упражнение «Охи-вздохи»**

· Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

· Выполнение: 1-поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2- вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

**Комплекс упражнений утренней гимнастики для мышц ног**

**Упражнение «мячик»**

Произвольные подскоки на месте, чередуемые с ходьбой.

**Упражнение «с горки на горку»:**

Полуприседания, чередуемые с ходьбой - будто поезд едет с горки на горку.

**Упражнение «Струнка»:**

· Исходное положение: ноги вместе, руки на поясе.

· Выполнение: подняться на носки, вытянуться вверх (как струнка), вернуться в исходную позицию.

**Упражнения для мышц туловища.**

·   1. Лежа на спине, руки на затылке. Развести локти в стороны (вдох), свести обратно (выдох) - (3-4 раза).

·   2. Лежа на спине. Попеременно сгибать ноги, подводя колено к животу (выдох), и выпрямлять их (вдох) - (3-5 раз).

·   3. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Приподнимать таз, прогибаясь в грудном отделе позвоночника (3-4 раза).   
      4. Лежа на спине.  Вытягивать одну руку вверх, а другую (на стороне выпуклости и искривления) - в сторону (вдох), опускать руки (выдох) - (4-5 раз).

· Лежа на животе. Приподнимать туловище, прогибая грудной отдел позвоночника (вдох), опускать (выдох) - (4 раза).

· Лежа на животе, одна рука на затылке, другая на груди со стороны выгнутой стороны искривления.  Разогнуть туловище (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) - (3-4 раза).

· Лежа на животе, руки вдоль тела, ладонями вниз.   
Поднимать ноги попеременно с одновременным приподниманием туловища, опираясь на руки (вдох), при возвращении в исходное положение - выдох - (3-4 раза).

· Лежа на животе.  Отвести ноги в сторону на выпуклой стороне искривления поясничного отдела позвоночника, потом вернуться в исходное положение. Дыхание произвольное (3-4 раза).

· Лежа на боку, на ватном валике на выпуклой стороне искривления грудного отдела позвоночника.   
Закинуть руки за голову (вдох), опустить (выдох). Выполнять в медленном темпе (3-4 раза).

· Стоя на четвереньках. Одновременное вытянуть правую ногу и левую руку (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); повторить с другой ногой и рукой (4-6 раз).

· Стоя на четвереньках.  Сгибать руки в локтях до соприкосновения груди с поверхностью пола/кушетки. Дыхание произвольное (3-4 раза).

· Лежа на спине, руки вдоль тела.   
Одновременно поднимать руки вверх (вдох) и опускать (выдох) - (3-4 раза).

**Упражнения с гимнастическими скамейками**

Содержание занятия:

1) ходьба «змейкой» между скамейками с выполнением задания—ходьба на носках и пятках, гусиный шаг, шаг польки, перешагивание через скамейку;

2) комплекс общеразвивающих упражнений на скамейке;

3) ходьба по скамейке с глубоким приседанием на середине ее;

4) подтягивание на скамейке, игра «Ноги от земли!»

**Дыхательные упражнения**

**«Воздушный шарик» (диафрагмальное дыхание)**

· Исходное положение: стоя, ладонь на животе.

· Выполнение: На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произнося звук [с]. Повторить 3 раза.

**«Насос» (мышечный тренинг)**

· Исходное положение: стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки.

· Выполнение: Наклониться вниз с прямыми ногами, сделать выдох, произнося звук [ш]. Выпрямляясь, сделать вдох через нос. Повторить 6 – 8 раз.

**Упражнения для осанки**

Лежа на животе, оторвать плечи от пола, руки развести в сторону. Затем положить на голову мешочек, набитый песком, и с этим снарядом походить (просто так, затем на носках, на пятках), сесть на пол и встать.

**Упражнения для правильного формирования стопы**

·   Сидя, перекладывать с места на место мяч, захватив его ступнями ног.

·   Собрать пальцами ног разложенную на полу веревку.

·   Как канатоходец, походить (боком и прямо) по лежащей на полу палке.

**Картотека гимнастики после сна**



Дневной сон необходим ребенку для физического и интеллектуального развития. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Необходима бодрящая гимнастика.

Гимнастика после сна – ключ к пробуждению ребенка.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений, сохранить и укрепить здоровье детей.

Гимнастика необходима для обеспечения детям плавного перехода от сна к бодрствованию, подготовке к активной деятельности. Проведение гимнастки желательно сопровождать плавной не громкой музыкой. Гимнастику начинают проводить с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Основные задачи, решаемые с помощью комплекса гимнастики после сна:

- устранить некоторые последствия сна (вялость, сонливость и др.);

- увеличить тонус нервной системы;

- усилить работу основных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других);

Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность детского организма и подготовить его к восприятию физических и психических нагрузок.

**СЕНТЯБРЬ**

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

Комплекс 1

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. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Комплекс 2

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. «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.

**ОКТЯБРЬ**

Комплекс 3 «Дождик»

|  |  |
| --- | --- |
| Капля первая упала — кап!  И вторая прибежала — кап!  Мы на небо посмотрели,  капельки «кап-кап» запели.  Намокли лица. Мы их вытирали. Туфли, посмотрите, мокрыми стали. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.  От дождя мы убежим,  Под кусточком посидим. | Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами;  то же проделать другой рукой;  посмотреть глазами вверх, не поднимая головы;  вытереть лицо руками, вытянуть ноги  потянуться к носкам ног;  поднять и опустить плечи;  велосипед;  сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками |

Комплекс 4 «Добрый день!»

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

**НОЯБРЬ**

Комплекс 5 "Кисоньки"

|  |  |
| --- | --- |
| Ну что, кисоньки проснулись?  Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.  А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.  Повернем головку влево и посмотрим, что же там?  А сейчас потянем лапки и покажем коготки.  Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?  Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.  Ну-ка ножки вы готовы?  1, 2, 3, 4, 5.  Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки  А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,  Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем  Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.  А теперь уже, гляди, добрались и до груди  Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.  Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть  Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем  Отдыхать умеем тоже.  Руки за спину положим.  Вытянемся и легко, легко подышим | Потягиваются;  переворачиваются на спинку;  поворот головы вправо-влево;  руки перед собой, сжимают-разжимают кулачки;  велосипед;  руки вытянуть вперед, потереть;  движения по тексту  встать на колени;  движения по тексту;  наклоны в стороны;  стоя на коленях, приседать;  вдох-выдох |

Комплекс 6

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, 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. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

**ДЕКАБРЬ**

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

Комплекс 7

|  |  |
| --- | --- |
| Наконец – то мы проснулись! Сладко-сладко потянулись,  Чтобы сон ушел, зевнули,  Головой слегка тряхнули.  Плечи поднимали,  Ручками махали,  Коленочки сгибали,  К груди прижимали.  Носочками подвигали,  Ножками подрыгали.  Не хотим мы больше спать  Будем весело играть | Протирают глаза кулачками;  Потягиваются;  зевают;  покачивают головой из стороны в сторону;  поднимают плечи;  руки перед грудью, «ножницы»;  согнуть ноги в коленях;  обхватить руками ноги, прижать;  носки на себя, от себя поочередно;  вытянуть ноги, потрясти ими;  пальчиками или ладошками показать;  хлопки в ладоши. |

Комплекс 8

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

2. И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.

4. И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.

6. «Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

**ЯНВАРЬ**

Комплекс 9

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

Комплекс 10

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**ФЕВРАЛЬ**

Кто спит в постели сладко? Давно пора вставать.

Спешите на зарядку, мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите, Спинки ровненько держите.

Комплекс 11

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.

Комплекс 12 «Самолет»

|  |  |
| --- | --- |
| Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.  Правое крыло отвел, посмотрел, Левое крыло отвел, поглядел.  Я моторчик завожу и внимательно гляжу.  Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу | Сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами;  отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону;  выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом;  сидя на ногах, выполнять летательные движения; |

**МАРТ**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

Комплекс 13

|  |  |
| --- | --- |
| Глазки открываются, реснички поднимаются.  Дети просыпаются, друг другу улыбаются.  Дышим ровно, глубоко и свободно, и легко.  Что за чудная зарядка - как она нам помогает,  Настроенье улучшает и здоровье укрепляет  Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.  Сильно - сильно потянись.  Солнцу шире улыбнись!  Ножки начали плясать, не желаем больше спать | Легкий массаж лица;  поворачивают голову вправо – влево;  делают глубокий вдох и выдох, надувая и втягивая живот;  растирают ладонями грудную клетку и предплечья;  медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки;  вытянув руки, потягиваются;  ноги сгибать по очереди к груди |

Комплекс 14 «Превращения»

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

**АПРЕЛЬ**

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

Комплекс 15 «Спортсмены»

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

Комплекс 16

|  |  |
| --- | --- |
| Встало солнышко с утра,  Детям тоже встать пора!  Ручки к солнышку протянем,  С лучиками поиграем  Вдруг сквозь наши пальчики  К нам прискачут зайчики.  Солнечные, не простые,  Зато скачут как живые:  По лобику к височкам,  По носику, по щечкам,  По плечикам, по шейке,  И даже по коленкам!  Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали,  Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали! | соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх;  разводим руки в стороны;  руки поднимаем вверх, вращаем кистями «фонарики», смотрим на руки;  смотрим сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица;  изображаем зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы вверх — ушки, пошевелим «ушками»;  легко постукиваем кончиками пальцев;  хлопаем в ладошки, хватаем;  руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями |

**МАЙ**

Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

Комплекс 17

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя,глаза закрыты,подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

Комплекс 18 «Насекомые»

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги.

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!

Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.

(проговаривать после окончания гимнастики)

**Гимнастика пробуждения**

**после дневного сна для средней группы**

**(комплексы по месяцам на год)**



**СЕНТЯБРЬ**

Смотри скорее, который час! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Налево раз, направо раз! Тик-тик, тик-тик, тик-тик!

Бежит по рельсам паровоз, на зарядку нас повез.

(произносить, пока дети просыпаются)

**Комплекс 1**

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. : сидя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши перед собой — выдох; развести ладони в стороны — вдох.

6.«Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

**Комплекс 2**

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. «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.

**ОКТЯБРЬ**

**ОКТЯБРЬ**

**Комплекс 3 «Дождик»**

Капля первая упала — кап! Сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами.

И вторая прибежала — кап! То же проделать другой рукой.

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, (посмотреть глазами вверх, не поднимая головы)

Намокли лица. Мы их вытирали. (Вытереть лицо руками, вытянуть ноги)

Туфли, посмотрите, мокрыми стали. (Потянуться к носкам ног руками)

Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем. (Поднять и опустить плечи)

От дождя мы убежим (велосипед)

Под кусточком посидим. (сесть, согнуть ноги к груди, обнять их руками)

**Комплекс 4 «Добрый день!»**

Ручки, ножки, щечки, ушки очень любят потягушки.

Мы погладим их легонько и проснемся потихоньку.

Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки.

Мы прикрыли их ладошкой и погладили немножко.

Глазки вверх мы поднимали, и моргали, и моргали.

Ушко правое ладошкой, ушко левое ладошкой

Все погладили, ребятки, и подергали немножко!

Щечку правую ладошкой, щечку левую ладошкой,

Все погладили, ребятки, и похлопали немножко!

С ручкой правой поиграем, с ручкой левой поиграем –

Пальчики соединяем, а потом разъединяем. (хлопки)

Ножку правую ладошкой, ножку левую ладошкой

Все погладили, ребятки, и потопали немножко!

Значить будем просыпаться, подниматься, одеваться!

**НОЯБРЬ**

**Комплекс 5 "Кисоньки"**

Ну что, кисоньки проснулись?

Сладко-сладко потянулись и на спинку повернулись.

А теперь нам интересно, смотрим мы по сторонам.

Повернем головку влево и посмотрим, что же там?

А сейчас потянем лапки и покажем коготки. (руки перед собой, сжим-разжим кулачки)

Посчитаем, сколько пальцев, где же ваши кулачки?

Мы почти уже проснулись, приготовились бежать.

Ну-ка ножки вы готовы? 1, 2, 3, 4, 5.(велосипед)

Чтобы не зевать от скуки, сели и потерли руки (руки вытянуть вперед, потереть)

А потом ладошкой в лоб - хлоп-хлоп,

Щеки заскучали то же? Мы и их похлопать можем

Ну- ка, дружно не зевать 1, 2, 3, 4, 5.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди. (встать на колени)

Постучим по ней на славу сверху, снизу, слева, справа.

Молодцы мои котята, а теперь пойдем играть. (наклоны в стороны)

Руки к солнцу поднимаем и сто раз мы приседаем. (стоя на коленях, приседать)

Отдыхать умеем то же. Руки за спину положим.

Вытянемся и легко, легко подышим.

**Комплекс 6**

1. Лежа на спине, руки вдоль туловища, 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. И. П. : сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

**ДЕКАБРЬ**

Мы спокойно отдыхали, сном волшебным засыпали.

Хорошо нам отдыхать! Но пора уже вставать!

Крепко кулачки сжимаем, их повыше поднимаем.

Потянуться! Улыбнуться! Всем открыть глаза и встать!

**Комплекс 7**

Наконец – то мы проснулись, Протирают глаза кулачками.

Сладко, сладко потянулись, Потягиваются.

Чтобы сон ушел, зевнули, Зевают.

Головой слегка тряхнули. Покачивают головой из стороны в сторону.

Плечи поднимали, Поднимают плечи.

Ручками махали, Руки перед грудью, «ножницы».

Коленки сгибали, Согнуть ноги в коленях.

К груди прижимали. Обхватить руками ноги, прижать.

Носочками подвигали, Носки на себя, от себя поочередно.

Ножками подрыгали. Вытянуть ноги, потрясти ими.

Не хотим мы больше спать Пальчиками или ладошками показать.

Будем весело играть Хлопки в ладоши.

**Комплекс 8**

1. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками.

2. И. п. - лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и. п. - выдох.

3. И. п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуть в и. п. То же влево.

4. И. п. - сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Вернуться в и. п. То же левой ногой.

5. И. п. - сидя ноги вместе, руки сжаты в кулачки. Наклон вперёд, кулачками стучать по коленям произнося «тук- тук- тук». Вернуться в и. п.

6.«Часы». И. п. - сидя, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться вперед, со звуком «так» возращение в и. п. - вдох.

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс 9**

Мы проснулись, улыбнулись, посильнее потянулись.

Первый разик на спине, а потом на животе.

И на левом боку потянулись, и на правом боку потянулись.

Лягте на спинку и продолжаем, ноги вверх мы поднимаем и тихонько опускаем,

Правую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

Левую ножку поднимем, потянем носочек, тихонько опускаем,

А теперь мы с вами, дети, поедем на велосипеде. Молодцы, отпустили ножки.

Подбородком грудь достанем, к потолку глаза подняли,

Влево, вправо посмотрели, на кроватку тихо сели.

Руки в стороны подняли, крепко так себя обняли.

Наклонились, потянулись, до носочков дотянулись. Выпрямили спинки, отдохнули и еще раз наклонились, потянулись, до носочков дотянулись, выпрямили спинки.

Разбудим наши ротики, сделаем глубокий вдох,

А, выдыхая, помычим «м – м – м - м», но ротик не открываем. Молодцы!

**Комплекс 10**

1. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища: быстро моргать глазами 1-2 мин.

2. И. П. : лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую, и. п., поднять левую ногу (прямую, и. п.

3. И. П. : лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и. п.

4. И. П. : лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо/влево, и. п.

5. И. П. : лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и. п., локти касаются кровати — вдох.

6. И. П. : сидя, ноги скрестив, руки на поясе, руки через стороны вверх вдох, выдох.

7. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

8. Игра – шутка: хвостик спрячем на подушки, делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**ФЕВРАЛЬ**

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

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

**Комплекс 11**

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.

**Комплекс 12 «Самолет»**

Пролетает самолет, с ним собрался я в полет (сидя, ноги скрестив, смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом, сопровождая глазами).

Правое крыло отвел, посмотрел, левое крыло отвел, поглядел. (Отвести правую руку в сторону (следить взглядом, то же выполняется в левую сторону).

Я моторчик завожу и внимательно гляжу (Выполнять вращательные движения перед грудью и следить взглядом).

Поднимаюсь ввысь, лечу, возвращаться не хочу (сидя на ногах, выполнять летательные движения).

Крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).

Мы летим, вдруг начался сильный дождь (сидя на коленях, руки за спиной, вытянуть правую руку вперед, ладонью вверх, потом левую; повтор 4-5 раз)

Но вот подул ветер (дыхательное упражнение) и прогнал тучку (вдох носом, задержать дыхание на 1-2 сек., выдохнуть через рот со звуком «у-у-у»).

И снова стало светить солнышко (сидя на коленях, поднять руки вверх, наклоны вправо-влево).

**МАРТ**

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улыбнулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки», лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,

Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.

**Комплекс 13**

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).

Крепко кулачки сжимаем, руки выше поднимаем.

(Медленно поднимают руки вверх, быстро сжимая и разжимая кулаки).

Сильно - сильно потянись. Солнцу шире улыбнись! (Вытянув руки, потягиваются)

Ножки начали плясать, не желаем больше спать (ноги сгибать по очереди к груди).

Все прогнулись, округлились, мостики получились (на четвереньках выгнуть спину).

Сделай вдох и поднимайся, к солнышку тянись (сидя на коленях потянуть вверх руки).

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй (повтор 4-5 раз).

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись.

**Комплекс 14 «Превращения»**

«Змея» (лежа на животе, поднять на вытянутых руках голову, плечи, гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш»).

«Крокодил» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть).

«Панда» (лежа на спине, подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову, перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве).

«Обезьянка» (лежа на спине, поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево).

«Жираф» (стоя на четвереньках, поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой).

Дыхательная гимнастика: «Гребля на лодке» : сидя, ноги врозь: вдох – живот втянуть (руки вперед, выдох – живот выпятить (руки в стороны) (5-6 раз).

**АПРЕЛЬ**

Чтобы голову разбудить, надо шейкой покрутить (делаем вращения).

Чтобы ручки разбудить, хлопать будем их учить: справа, слева, и вверху, и внизу.

Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки (игры с одеялом, спрятать выдуманный хвостик под подушку).

**Комплекс 15 «Спортсмены»**

«Штангисты» (лежа на спине, руки к плечам, вытянуть руки вперед, пальцы сжаты в кулаки, вернуться в и. п.).

«Футболисты» (лежа на спине, колени подтянуты к животу, бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу, потом двумя ногами сразу).

«Гребцы» (сидя, ноги врозь, руки к плечам, наклониться, дотянуться руками до носков ног, вернуться в и. п.).

«Велосипедисты» (лежа на спине, поднятые ноги вверх поочередно сгибать и разгибать, стараясь делать круговые движения).

«Яхтсмены» (лежа на животе, руки за спиной сцеплены в замок, поднять голову, грудь. Прогнуться. Сцепленные руки поднять как можно выше – парус).

«Борцы» — дыхательное упражнение (сидя по-турецки, глубокий вдох носом, задержка дыхания, выдох через рот).

**Комплекс 16**

Встало солнышко с утра (соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх).Детям тоже встать пора! (Разводим руки в стороны).

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

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

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

По лобику к височкам, по носику, по щечкам, по плечикам, по шейке,

И даже по коленкам! (Легко постукиваем кончиками пальцев,

Ладошками мы хлопали и зайчиков хватали (хлопаем в ладошки, хватаем,

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

**МАЙ**

Солнце глянуло в кроватки, надо делать нам зарядку.

Одеяло мы подняли, сразу ножки побежали.

Раз, два, три! Ну-ка ножки догони!

**Комплекс 17**

«Покувыркаемся в траве» (лежа на спине, сгруппироваться, подтянув ноги к груди и обхватив их руками, пригнуть голову. Перекаты вперед-назад).

«Солнце встает» (сидя по-турецки, руки вдоль туловища, поднять руки через стороны вверх, посмотреть на руки, вдох. Опустить руки, выдох).

«Радуга» (сидя по-турецки, руки в стороны ладонями кверху. Наклон в правую сторону, коснуться ладонью левой руки ладони правой, и. п. То же в другую сторону).

«Бабочка» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки на поясе, развести колени в стороны, вернуться в и. п.)

«Солнечные капельки» (сидя,глаза закрыты,подставляем солнышку лицо, греем носик щечки, горлышко).

«Зевота»-дыхательное упражнение (сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» — позевать, повтор5-6 раз).

**Комплекс 18 «Насекомые»**

«Стрекоза» (лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки в стороны, несколько быстрых взмахов руками, и. п.)

«Кузнечик» (лежа на животе, руки согнуты в локтях, упор около плеч. Поднять правую прямую ногу вверх, опустить. То же с левой).

«Паутинка» — дыхательное упражнение (Подуем на паутинку – глубокий вдох через нос, длительный выдох через рот).

«Паучок» (сидя, ноги согнуты в коленях, руки – в упор сзади. Приподнять таз, сделать несколько шагов вперед-назад, передвигая руки и ноги).

«Скорпиончик» (лежа на животе, руки в упоре около плеч. Выпрямляя руки, поднять голову, грудь. Согнуть ноги, тянуть к голове).

**Поднимайся, детвора!**

**Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.**

**Потянулись! Улыбнулись! Наконец - то мы проснулись!**

**Добрый день! Пора вставать! Заправлять свою кровать.**

(проговаривать после окончания гимнастики)

**КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА**

**(в старшей группе)**



**Цель гимнастики:**способствовать пробуждению после дневного сна. Тонизировать весь организм, воздействуя на биологически активные точки. Предотвращать простудные заболевания. Укрепить дыхательный тракт. Воспитывать бережное отношение к своему телу. Дать заряд бодрости на вторую половину дня.

**Карточка 1. Сентябрь.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Велосипед» - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз)

2. «Котёнок» - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз)

3. «Массаж рук» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз)

**Упражнения на коврике:** (Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4раза)

Я прошу подняться вас – это раз, Повернулась голова – это два. Руки вниз, вперед смотри – это три. Руки в стороны – четыре, С силой их к плечам прижать – пять. Всем ребятам тихо сесть – это шесть. Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Рычание». Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. «Сердитый пес». Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

3. Глубокий вдох - выдох через нос с произношением звука: "м-м-м (рот плотно закрыт).

**Карточка 2. Октябрь.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Пляска» - И. п.: лёжа на спине, руки под затылком, ноги приподнять. Развести ноги врозь и вернуться в и. п. (6 раз).

2. «Покачай малышку» - И. п.: сидя, прижать к груди стопу ноги. Укачивая «малышку», коснуться лбом колена и стопы ноги (6 раз)

3. «Холодно – жарко» - И. п.: сидя, скрестив ноги. Подул холодный северный ветер – дети съёжились в комочки. Выглянуло солнышко – расслабиться, обмахиваясь платочком или ладошкой (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Зайцы скачут скок – скок!

Да на беленький снежок,

Приседают, слушают,

Не идет ли волк.

Раз – согнуться, разогнуться,

Два – подняться, подтянутся,

Три – в ладоши три хлопка,

Головою три кивка.

На четыре – руки шире,

Пять – руками помахать,

Шесть – на стульчик сесть опять.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Кукареку». И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. «Полное дыхание». Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны;3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .

3. «Ныряльщики». Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

**Карточка 3. Ноябрь.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Волна» - И. п.: лёжа на спине. Согнуть ноги и подтянуть колени к животу, выпрямить. Пауза 3-5 сек. и опустить ноги (6 раз) .

2. «Рыбка» - И. п.: лёжа на животе. Поднять голову и отвести плечи назад. Приподнять руки и ноги: пауза расслабления 6-8 сек. (6 раз) .

3. «Лягушонок» - И. п.: лёжа на животе, ладошки под подбородком. Руки из-под подбородка привести к плечам ладонями вперед. Поднять голову и развести ноги, медленно вернуться в и. п. (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

**"Речка".**

К речке быстро мы спустились, Наклонились и умылись, Раз, два, три, четыре - Вот как славно освежились! А теперь поплыли дружно. Делать так руками нужно: Вместе - раз, это - брасс.

Одной, другой, это - кроль. Все, как один, плывем, как дельфин. Вышли на берег пустой И отправились домой.

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Шарик надулся и лопнул». Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

2. «Звуки». Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

**Карточка 4. Декабрь.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Потягушки» - И. п.: лёжа на спине. Тянемся пяточками вперед и двумя руками вверх (6 раз).

2. «Чебурашка» - И. п.: сидя «по-турецки». Лепим уши для Чебурашки, поглаживаем ушные раковины («примазываем глину», чтобы ушки не отклеились (6 раз).

3. «Буратино» - И. п.: сидя на коленях, Лепим красивый нос для Буратино. Буратино рисует носом «солнышко», «морковку», «домик» (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Скачут, скачут в лесочке, Зайцы – серые клубочки, Прыг – скок, прыг – скок. Встал зайчонок на пенек, Всех построил по порядку, Стал показывать зарядку. Раз – шагают все на месте. Два – руками машут вместе.

Три – присели, дружно встали. На четыре потянулись. Пять – прогнулись и нагнулись. Шесть все встали снова в ряд, Зашагали как отряд.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Перочинный ножик» И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

2. «Насос» И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. «Кто лучше надует игрушку?» - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

**Карточка 5. Январь.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточки вперед, левую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

2. «Массаж живота» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание животика по часовой стрелке, пощипывание, похлопывание ребром ладони и кулачком (6 раз).

3. «Заводим машину» - И. п.: сидя. Ставим пальчики на середину груди и вращательными движениями по часовой стрелке, заводим машину со звуком «Ж… Ж… Ж…». затем то же против часовой стрелки (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

**"Лягушата".**

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 чем секрет. Всем друзьям - физкультпривет!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Воздушный шар» (диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. «Гармошка» (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

3. «Лыжник» - И. п.: стоя, ноги полусогнуты и расставлены на ширину ступни. Имитируем ходьбу на лыжах. Выдох через нос. Повторить 4 раза.

**Карточка 6. Февраль.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Морозко» - И. п.: сидя, руки к плечам. Отвести локти назад, наклониться, прогнуться сделать глубокий вдох (6 раз).

2. «Поймай снежинку» - И. п.: сидя «по-турецки». Руки в стороны махом вверх, хлопок в ладоши над головой (6 раз).

3. «Зимняя ёлка» - И. п.: сидя на пяточках, руки внизу ладони вперед. Встать на колени руки через стороны вверх (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Хлопаем в ладошки, Пусть попляшут ножки. По ровненькой дорожке, По ровненькой дорожке, Устали наши ножки. Вот наш дом, где мы живем. Ножки накрест – опускайся И команды дожидайся. И когда скажу: «Вставай! » Им рукой не помогай.

Ножки вместе, ножки врозь, Ножки прямо, ножки вкось. Ножки здесь и ножки там. Что за шум и что за гам?

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

Дыхательные упражнения:

1. «Пение лягушки». И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «квас». Повторить 4 - 6 раза.

2. «Паровозик». Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

3. «Дровосек». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

**Карточка 7. Март.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Качалочка» - И. п.: лёжа на спине. Подтянуть за колени ноги к животу. Раскачиваться, вдоль позвоночника (6 раз) .

2. «Змея» - И. п.: лёжа на животе, упор на вытянутых руках. Голова гордо поворачивается влево – вправо и издавать звук «Ш… Ш… Ш…» (6 раз).

3. «Лебединая шея» - И. п.: сидя «по-турецки». Поглаживание шеи от грудного отдела к подбородку, вытягивание шеи (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Раз – подняться, подтянутся, Два – согнуться, разогнуться, Три – в ладоши три хлопка, Головою три кивка.

На четыре – руки шире, Пять – руками помахать, Шесть – на стульчик сесть опять

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Трубач». – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприсядь с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

**Карточка 8. Апрель.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Тигрята играют» - И. п.: лёжа на спине ноги согнуты в коленях, руки за голову. Одновременно поднять руки и коснутся носков ног (6 раз).

2. «Крокодил плывёт» - И. п.: лёжа на животе, руки вдоль туловища. Приподнять голову и руки вверх (6 раз).

3. «Обезьянки на лиане» - И. п.: сидя на пяточках. Поднять вверх правую (левую) руку, опустить к плечу правую (левую) руку (6 раз).

**Упражнения на коврике:**

Быстро встаньте, улыбнитесь, Выше, выше подтянитесь Ну-ка плечи распрямите, Поднимите, опустите. Влево, вправо, повернулись, Рук коленями коснулись,

Сели - встали, сели - встали, И на месте побежали.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Вырастем большими». И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. «Гуси гогочут». И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. «Маятник». И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

**Карточка 9. Май.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Восхищение» - И. п.: лёжа на спине. Поглаживание в области грудной клетки со словами: "Я милая, чудесная, прекрасная». (6 раз).

2. «Потягивание» - И. п.: лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточкой вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (6 раз).

3. «Тестомес» - И. п.: сидя по-турецки. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает. (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

Вот идёт чёрный кот, (шаги с высоким подниманием ног)

Притаился – мышку ждёт. (приседания, руки к коленям)

Мышка норку обойдёт, (встать, повернутся)

И коту не подойдет (руки в стороны).

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Носик гуляет» - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2. «Носик балуется» - при вдохах надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. «Носик нюхает приятные запахи» - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. «Носик поёт песенку» - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

**Карточка 10. Июнь.**

**Упражнения в кроватке:**

И. п.: сидя по-турецки:

Чтобы нам прожить лет 200, сделаем массаж на месте:

Чтобы горло не болело, мы его погладим смело.

Чтоб не кашлять, не чихать, надо носик растереть

Лоб мы тоже разотрем, ладошку держим козырьком.

Вилку пальчиками сделай, массируй ушки ты умело.

Знаем, знаем, да, да, да, нам простуда не беда.

(Дети выполняют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

**Упражнения на коврике:**

Эй, ребята, что вы спите! На зарядку становитесь! Справа – друг и слева – друг! Вместе все – в веселый круг! Под веселые напевы Повернемся вправо, влево. Руки вверх! Руки вниз! Вверх! И снова наклонись!

Шаг - назад и два – вперед! Вправо, влево поворот! Покружимся. Повернемся! Снова за руки возьмемся.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «Журавли». Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

2. «Пилка дров». Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. «Заканчиваем гимнастику». Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

**Карточка 11. Июль.**

**Упражнения в кроватке:**

Вот и проснулись. Где были в сказки? Выспались щечки Растереть щечки. Выспались глазки Потереть глазки.

Выспались ушки Помассировать ушки. Выспались ножки Помассировать ножки. Доброе утро милые крошки Улыбнуться друг другу. Выспались ручки Помассировать ручки. Выспалась шейка Поглаживание шеи.

Ай потягушки . Подтянутся. Ты не болей-ка.

**Упражнения на коврике:**

На зарядку становись Вверх рука, другая вниз Повторяем упражненье Делаем быстрей движение Раз – вперед наклонимся Два – назад прогнемся И наклоны в стороны Делать мы возьмемся

Приседания опять Будем дружно выполнять Раз, два, три, четыре, пять Кто там начал отставать.

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 3-4 раза)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

**Карточка 12. Август.**

**Упражнения в кроватке:**

1. «Сигнал машина» И. п.: лёжа на спине. Поглаживаем грудной отдел. Затем нажимает на точку между грудными отделами в области сердца, и произносим «Пиииии…» (сигнал - машины (6 раз)

2. «Догонялки» И. п.: сидя по-турецки. Сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегает" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. (6 раз)

3. «Моемся» И. п.: сидя по-турецки. Дети трут "мочалкой" всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; "смывают водичкой мыло", ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и "стряхивают воду". (6 раз)

**Упражнения на коврике:**

Мы ладонь к глазам приставим, Ноги крепкие расставим. Поворачиваясь вправо, Оглядимся величаво. И налево надо тоже Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще Через левое плечо!

(Дети имитируют движения в соответствии с текстом 5-6 раз)

Ходьба по корригирующим и солевым дорожкам.

**Дыхательные упражнения:**

1. «На турнике» - И. п.: стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п.: сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

Огромное спасибо за стихи, дыхательные и массажные упражнения, которые я использовала для разработки гимнастики

**КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

**Цель**: Способствовать укреплению здоровья детей, создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка.   
**Программные задачи:**  
Воспитательные: воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям.  
Оздоровительные: обеспечить нормальное функционирование всех органов и систем организма.

Образовательные: закрепить умение детей ходить, соблюдая прямолинейность, совершенствовать навыки бега, умение выполнять движения по команде.

**Сентябрь**

**Комплекс №1**

**Построились по порядку,**

**На утреннюю зарядку.**

**Подравнялись, подтянулись,**

**И друг другу улыбнулись.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1.  «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот  подвижным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге;5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Сентябрь**

**Комплекс №2**

**Рано утром не ленись,**

**На зарядку становись.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1.  «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Октябрь**

**Комплекс №1**

**По утрам зарядку делай**

**Будешь сильный,**

**Будешь смелый!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, в приседе с разным положением рук. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед и с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите» (6 раз).

2.   «Потанцуем!» (кинезиологическое упражнение). И.п. - руки на поясе. 1 -поднять правую ногу, согнуть в колене; 2 - и.п.; 3 - поднять левую ногу, согнуть в колене; 4 - и.п. (6 раз).

3. «Регулировщик». И.п. - ноги на ширине ступней, стоящих параллельно, руки на поясе. 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - и.п. (8раз).

4. «Посмотри, что за спиной!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 -поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Посмотри на ногу!». И.п. - лежа на спине, руки за головой. 1 — поднять прямую правую ногу; 2 - и.п.; 3 - поднять прямую левую ногу; 4 - и.п. (6 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вперед. 1-2 - приподнять верхнюю часть туловища, ноги и вытянутые в стороны руки; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки то на правой, то на левой ноге в чередовании с ходьбой (3-4 раза).

8. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). «Гуси высоко летят, на ребят они глядят». И.п. - ох. 1 - руки поднять в стороны (вдох); 2 - руки опустить вниз со звуком «гу-у!» (выдох) (2 раза).

**Октябрь**

**Комплекс №2**

**Чтоб расти и закаляться,**

**Будем спортом заниматься!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1.  «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 -и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Ноябрь**

**Комплекс №1**

**Мы зарядку не проспали,**

**Физкультурниками стали**

**Знаем мы, что для страны**

**Люди сильные нужны!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с   выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.;3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в**коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Ноябрь**

**Комплекс №2**

**Выше руки – шире плечи**

**1, 2, 3 – дыши ровней**

**От зарядки и закалки**

**Будешь крепче и сильней.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упражнение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 -левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологическое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Декабрь**

**Комплекс №1**

**Сон**[**играть**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fda.zzima.com%2F)**пытался в прятки,**

**Но не выдержал зарядки,**

**Вновь я ловок и силен**

**Я зарядкой заряжен.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Декабрь**

**Комплекс №2 (игровой)**

**Мы зарядку любим очень**

**Каждый стать здоровым хочет**

**Сильным смелым вырастать**

**И в игре не отставать!**

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом,задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

Упражнения без предметов

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. « Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка…» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)



**Январь**

**Комплекс №1**

**Выходите по порядку**

**Становитесь на зарядку**

**Начинай с зарядки день**

**Разгоняй движеньем лень.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как лошадка, как куклы. Бег друг за другом, широкими прыжками, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов.

1. «Позвоночник» (кинезиологическое упражнение). И.п. - лежа на полу, коснуться локтем (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу (10раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу буравчика на ладони массируемой руки; затем руки поменять (10 раз).

3. «Наклоны в стороны» И.п. - ноги врозь, руки за спиной. 1 - наклон вправо; 2 -и.п.; 3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

4.  «Повороты». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот вправо, руки перед собой; 2 - и.п.; 3 - поворот влево, руки перед собой; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Мостик». И.п. - лежа, на спине, ноги согнуты, ладони упираются в пол. 1-2 -поднять таз, прогнуться; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Березка». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять ноги, спину, поддерживать таз руками; 3-4 - и.п. (6раз).

7. «Прыжки в стороны». И.п. - о.с. 1-4-прыжки вправо-влево поочередно в чередовании с ходьбой (4 раза).

8. «Поднимемся на носочки!» (дыхательное упражнение). И.п. - о.с. 1 - вдох - поднять руки вверх, потянуться, встав на носки; 2 - выдох - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню, сказав «ух!» (6 раз).

**Январь**

**Комплекс №2**

**Мне пока что мало лет,**

**Но открою вам секрет,**

**Знаю я, как стать сильней**

**Всех знакомых и друзей.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как петушок.

Упражнения без предметов

1.  «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. «Глазки влево, глазки вправо,  вверх и вниз,  и все сначала» (6 раз).

2.  «Ротик» (кинезиологическое упражнение). «Чтобы лучше говорить, рот  подвижным должен быть» (6 раз).

3.  «Помашем крыльями!». И.п. - руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8раз).

4.  «Вырастим большие!». И.п. - о.с. 1 - правая нога назад на носок, потянуться; 2 - и.п.; 3 - левая нога назад на носок, потянуться; 4 - и.п. (8 раз).

5. «Спиралька». И.п. - сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1 - поворот туловища вправо; 2 - и.п.; 3 - поворот туловища влево; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Заборчик». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поднять одновременно руки и ноги; 3-4 - и.п. (8раз).

7. «Попрыгаем на одной ноге!». И.п. - руки на поясе. 1-4 - прыжки на правой ноге;5-8 - прыжки на левой ноге (в чередовании с ходьбой) (2-3 раза).

8.  «Часики» (дыхательное упражнение). «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Февраль**

**Комплекс №1 (игровой)**

**Чтоб расти и закаляться,**

**Не по дням, а по часам**

**Физкультурой заниматься,**

**Заниматься надо нам.**

Идём на пристань: Ходьба по кругу (вперёд-назад, на месте), скрестным шагом,задом-наперёд, на носках, на пятках, по –медвежьи (на внешней стороне стопы). Смена вида ходьбы – по сигналу бубна или хлопку в ладоши. Лёгкий бег (можно на месте)

Упражнения без предметов

1. «Где корабль?» И.п.: основная стойка руки на поясе, смотреть вперёд. 1- поворот головы вправо, 2- вернуться в и.п. 3-поаорот головы влево. 4-вернуться в и.п.(повторить по 3 раза в каждую сторону)
2. « Багаж» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- кисти рук сжать в кулаки, 2- обе руки поднять в стороны, 3-руки опустить, 4-вернуться в и.п. (повторить 4 раза)
3. «Мачта» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх. 3-4- правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх. (4-5 раз)
4. «Верх-вниз» И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти. 1- поднять обе ноги вверх, 2- вернуться в и.п. (4-5 раз)
5. «Волны бьются о борт корабля» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- круговое движение выпрямленной правой рукой, 3-4- круговое движение выпрямленной левой рукой, 5- вернуться в и.п. (4 раза)
6. «Драим палубу» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-3- наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево (стараясь достать руками до пола), 4- вернуться в и.п. (4-5 раз)
7. «А когда на море качка…» И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки опущены. 1-2- руки в стороны, выпад вправо, правая нога согнута в колене, 3-4- руки в стороны, выпад влево, левая нога согнута в колене. (4-5 раз)

**Февраль**

**Комплекс №2**

**Всем известно, всем понятно,**

**Что здоровым быть приятно,**

**Только надо знать,**

**Как здоровым стать!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, как пингвины (с сильно разведенными в стороны носками), как мышки, по диагонали, змейкой с изменением ширины шага. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1.  «Полет» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Стоя, сделать несколько сильных взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза и представить, что вы летите, размахивая крыльями (10 раз).

2.  «Шея» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно. Подбородок опустить как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах с открытыми глазами (10 раз).

3.  «Удивимся!». И.п. - ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - поднять правое плечо; 2 - и.п.; 3 - поднять левое плечо; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Вертолет». И.п. - ноги на ширине плеч. 1 - руки в стороны, наклон вправо; 2 - и.п,; 3 - руки в стороны, наклон влево; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе. 1-2 - присесть, ладони на пол; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Лебедь». И.п. - ох. 1-2 - правую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене; 3-4 - и.п.; 5-6 - левую ногу вперед и присесть на нее, сгибая ногу в колене;7-8 - и.п. (8 раз).

7.  «Змейка». И.п. - лежа на животе, ладони упираются в пол. 1-2 - поднять туловище, прогнуть спину, поднять голову; 3-4 - и.п. (4 раза).

8.  «Прыжки вперед». И.п. - о.с. 1-8 -прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед, поворот кругом в чередовании с ходьбой (4 раза).

9. «Крылья» (дыхательное упражнение). «Крылья вместо рук у нас, так летим мы -высший класс!». И.п. - стоя, ноги слегка расставлены. 1-2 - руки через стороны поднять (вдох); 3-4 - руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

**Март**

**Комплекс №1**

**Каждая зарядка,**

**Это всё движение,**

**А у нас сегодня:**

**Хорошее настроение.**

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг, как пингвины, как солдатики, как мышки, как куклы. Бег по диагонали, подскоком, галопом в правую сторону. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Повороты» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

2.  «Зубки» (кинезиологическое упражнение)  и.п. – о.с. закрыть глаза, массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно справа и слева. Затем сделать расслабляющий звук зевоты. (10 раз).

3.  «Силачи». И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - руки к плечам; 2 - и.п. (8 раз).

4. «Балерина». И.п. - руки на поясе. 1 -правую ногу в сторону на носок; 2 - и.п.; 3 -левую ногу в сторону на носок; 4 - и.п. (8 раз).

5.  «Упражняем руки». И.п. - о.с. 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх; 3 - руки в стороны; 4 - и.п. (8 раз).

6. «Рыбка» И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

7. «Ножницы». И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Движения ногами влево-вправо (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с., руки на поясе. Ноги врозь - ноги скрестно (2 раза по 8 прыжков).

9.  «Язык трубочкой» (кинезиологическое   упражнение)    И.п.- о.с. - свертывание язычка трубочкой (10 раз).

**Март**

**Комплекс №2 (игровой)**

**Ребята все запрыгали,**

**Быстрее в хоровод!**

**С зарядкой кто подружится,**

**Здоровым тот растет.**

Воспитатель сообщает детям, что сегодня зарядка будет проходить на корабле. Сейчас мы с вами поднимемся по верёвочной лестнице.

1. «По верёвочной лестнице» И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-2- поднять левую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем правой руки, 3-4- поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки. (6 раз)
2. «Качка» Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается. И.п.: стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. 1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок, 2- вернуться в и.п., 3- перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок, 4- вернуться в и.п. (по 3 раза в каждую сторону)
3. «Рыбка» Каких животных мы обязательно увидим на море?(ответ детей) Правильно! Конечно же много рыбок. И.п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. 1-2- одновременно поднять прямые руки и ноги, потянуться вверх, 3-4- вернуться в и.п. (4 раза)
4. «Палуба-трюм» Сейчас мы поиграем в игру «Палуба-трюм» Когда я говорю «Палуба» вы выпрямляетесь, «Трюм» - вы приседаете. Слово «трюм» произносите вместе со мной. И.п.: основная стойка, руки на поясе.
5. 1- присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (все произносят «Трюм»), 2- вернуться в и.п. (Взрослый произносит «Палуба» (6-8 раз)
6. «Маяк» На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. 1- прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой. Это делается по команде воспитателя «Огонь зажёгся», 2- воспитатель говорит «Огонь погас», это означает вернуться в и.п. (6-8 раз)
7. Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой. Завершает комплекс ходьба с упражнениями рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д. (1 мин)

**Апрель**

**Комплекс №1**

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка,**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, как пингвины, как солдатики, как куклы, змейкой вдоль зала, по диагонали. Бег друг за другом, поперек зала змейкой, по диагонали. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1.  «Запястье» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Обхватить левой рукой запястье правой и массировать. То же левой рукой (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. 1 - раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии - выдох, при ослаблении - вдох. То же самое правой рукой (10 раз).

3. «Зонтик». И.п. - ноги врозь, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 - наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «Присядем!». И.п. - руки на поясе.1-2 - присесть, руки вперед; 3-4 - и.п. (8 раз).

5. «Самолет готовится к полету». И.п. - ор, стоя на коленях, руки внизу. 1-2 -поворот вправо, руки в стороны; 3-4 - и.п.,  5-6 - поворот влево, руки в стороны; 7-8 - и.п. (8 раз).

6. «Самолет». И.п. - лежа на животе, руки  вытянуты вперед. 1-2 - поднять руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища вверх; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, руки тянуты за головой. 1-2 - поднять ноги; 3-4 -и.п. (6 раз).

8.  «Прыжки». И.п. - о.с. Ноги вместе ноги врозь в чередовании с ходьбой (2 раза  по 8 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение)  «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Апрель**

**Комплекс №2**

**В детстве сам Гагарин Юра**

**Занимался физкультурой,**

**Бегал, прыгал и скакал,**

**Космонавтом первым стал!**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с   выведением   прямых   ног   вперед-вверх, с оттягиванием носков вперед-вниз и сильным взмахом рук в стороны (как солдатики). Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение) И.п. - о.с. Двигать язычок вперед-назад (10 раз).

2. «Ладонь» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Пальцами правой руки с усилием нажать на ладонь левой руки, которая должна сопротивляться; то же другой рукой (10 раз).

3. «Покрути плечом!». И.п. - ноги на ширине плеч. 1-3 - круговые движения правым плечом; 4 - и.п.; 5-7 - круговые движения левым плечом; 8 - и.п. (8 раз).

4.  «Наклоны в стороны». И.п. - ноги врозь, руки за спиной - наклон вправо; 2 - и.п.;3 - наклон влево; 4 - и.п. (8раз).

5. «Наклоны вниз». И.п. - ноги врозь, руки в стороны. 1-2 - наклониться вперед, коснуться пальцев ног; 3-4 - и.п. (8 раз).

6. «Колечко». И.п. - лежа на животе, руки в упоре на уровне груди. 1-3 - выпрямляя руки в локтях, поднять вверх голову и грудь; согнуть ноги **в**коленях и носками дотянуться до головы; 4 - и.п. (4 раза).

7.  «Рыбка». И.п. - лежа на животе, руки вперед-вверх. 1-3- поднять верхнюю часть туловища, руки и ноги; 4 - и.п. (4 раза).

8.  «Повернись вокруг себя!». И.п. — руки на поясе. Прыжки вокруг своей оси в чередовании с ходьбой в правую и левую сторону поочередно (по 10 раз).

9.   «Петушок» (дыхательное упражнение). «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**Май**

**Комплекс №1**

**Рано утром на зарядку,**

**Друг за другом мы идем,**

**И все дружно по порядку**

**Упражнения начнем.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с поворотом, сочетая хлопки с шагом. Бег с поворотом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов

1.  «Дерево» (кинезиологическое упражнение). Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватить их руками. Это семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (4 раза).

2.  «Ручки» (кинезиологическое упражнение). Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти   рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости. Затем расслабить руки и встряхнуть ими.

3. «Регулировщик». И.п. - о.с. 1,3 - руки в стороны; 2 - вверх; 4 - и.п. (8 раз).

4.  «На старт!». И.п. - ноги на ширине плеч.   1-2   -   наклон   вниз,   руки   назад-вверх, голову держать прямо; 3-4 -и.п. (8 раз).

5.  «Потяни спинку!». И.п. - о.с. 1-3 -наклон вперед, руки вперед, смотреть на них; 4 - и.п. (8 раз).

6.  «Ножки отдыхают». И.п. - лежа на спине, ноги согнуть в коленях, руки под затылок. 1,3 - ноги положить влево (вправо); 2,4 - и.п. (8 раз).

7. «Улитка». И.п. - лежа на животе, обе руки вдоль туловища.  1-3 - поднять верхнюю часть туловища, обе ноги максимально приблизить к затылку; 4 - и.п. (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. - о.с. Прыжки ноги врозь - ноги вместе в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

9.  «Часики» (дыхательное упражнение) «Часики вперед идут, за собою нас ведут».И.п. — стоя, ноги слегка расставлены. 1 - взмах руками вперед - «тик» (вдох); 2 -взмах руками назад - «так» (выдох) (2 раза).

**Май**

**Комплекс №2**

**Для чего нужна зарядка?**

**Это вовсе не загадка.**

**Чтобы силу развивать**

**И весь день не уставать.**

Ходьба друг за другом на носках, на пятках, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, широким шагом, с разным положением рук. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов.

1. «Язычок трубочкой» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Свертывание язычка трубочкой (10 раз).

2.  «Повороты» (кинезиологическое упражнение). И.п. - о.с. Повернуть голову и постараться увидеть предметы, находящиеся сзади (10 раз).

3.   «Зонтик». И.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклон вправо, левая рука вверх ладонью вниз; 2 - и.п.; 3 -наклон влево, правая рука вверх ладонью вниз; 4 - и.п. (8 раз).

4. «Мы растем». И.п.. - сидя на пятках, руки на коленях. 1-2 - подняться на колени, руки вверх, потянуться; 3-4 - и.п. (8 раз).

5.  «Уголок». И.п. - лежа на спине, прямые руки за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вперед-вверх; 3-4 - и.п. (6 раз).

6.  «Корзинка». И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-2 - согнуть ноги в коленях; руками захватить носки с внешней стороны и тянуть ноги вверх с одновременным подтягиванием вверх головы и 1уловшца; 3-4 - и.п. (4 раза).

7.  «Ножницы». И.п. - руки на поясе. Прыжки одна нога вперед, другая назад в чередовании с ходьбой (2 раза по 10 прыжков).

8.   «Петушок» (дыхательное упражнение) «Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». И.п. - о.с. 1-2 - руки в стороны (вдох); 3-4 - руки вниз, «ку-ка-ре-ку!», хлопки по бедрам (выдох на каждый слог) (6 раз).

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СТЕП – АЭРОБИКИ В ДЕТСКОМ САДУ**

****

**«Волшебные ступеньки»**

Степ - аэробика имеет физкультурно-спортивную направленность и рассчитана на детей старшего дошкольного возраста 6 – 7 лет.

Цель степ - аэробики: укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма. Все комплексы степ - аэробики носят оздоровительно-тренирующий характер.

**Пояснительная записка**

По степени влияния на детский организм все виды оздоровительной физической культуры (в зависимости от структуры движений) можно разделить на две большие группы: упражнения циклического и ацикличикого характера.

В ациклических упражнениях структура движений не имеет стереотипного цикла и изменяется в ходе их выполнения. К ним относятся гимнастические и силовые упражнения, прыжки, метания, спортивные и подвижные игры. Ациклические упражнения оказывают преимущественное влияние на функции опорно-двигательного аппарата, в результате чего повышаются сила мышц, быстрота реакции, гибкость и подвижность в суставах, лабильность нервно-мышечного аппарата.

Циклические упражнения – это такие двигательные акты, в которых длительное время постоянно повторяется один и тот же законченный двигательный цикл. К ним относятся ходьба, бег, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, плавание.

Традиционные формы физической культуры в детском саду (с использованием ациклических упражнений) не способствуют существенному росту функциональных возможностей системы кровообращения и уровня физической работоспособности, а значит, не имеют решающего значения в качестве оздоровительных программ.

Ведущая роль в этом принадлежит циклическим упражнениям, обеспечивающим развитие аэробных возможностей и общей выносливости у детей.

Аэробика – это система физических упражнений, энергообеспечение которых осуществляется за счёт использования кислорода. К аэробным относятся только те циклические упражнения, в которых участвует не менее 2/3 мышечной массы. Для достижения положительного эффекта продолжительность выполнения аэробных упражнений должна быть не менее 20 – 30 мин. Именно для циклических упражнений, направленных на развитие общей выносливости, характерны важнейшие морфофункциональные изменения систем кровообращения и дыхания.

Занятия аэробикой доставляют детям большое удовольствие. Для того чтобы сделать их ещё более интересными и насыщенными, используются индивидуальные снаряды – степы.

Степ – это небольшая ступенька, приподнятая платформа, название которой произошло от английского слова «step». Изобретена она была в Америке известным фитнес-инструктором Джином Миллером. С помощью степ-аэробики можно сформировать гармонично развитое тело, прямую осанку и выработать выразительные, плавные, точные движения. Но самый главный результат занятий степ-аэробикой – укрепление нервной, дыхательной, мышечной, сердечно-сосудистой систем, так как нормализуется артериальное давление, деятельность вестибулярного аппарата.

Плюсы использования стап-аэробики в работе с детьми:

Первый плюс – это огромный интерес ребятишек к занятиям степ-аэробикой, не иссякающий на протяжении всего учебного года.

Второй плюс – у детей формируется устойчивое равновесие, потому что они занимаются на уменьшенной площади опоры.

Третий плюс – это развитие у ребёнка уверенности, ориентировки в пространстве, общей выносливости, совершенствование точности движений.

Четвёртый плюс – воспитание физических качеств: ловкости, быстроты, силы, гибкости.

Пятый плюс – это повышение выносливости, а вслед за этим и сопротивляемость организма.

Но самое главное достоинство степ-аэробики – её оздоровительный эффект. Поэтому возникла необходимость внедрения в физическое развитие степ - аэробики, которая дополняет программу по физическому воспитанию и способствует оздоровлению детей.

**Цель:** укрепление здоровья детей, повышение сопротивляемости организма.

**Задачи:**

- формировать устойчивое равновесие и правильную осанку у детей;

- развивать координацию движений;

- развивать физические качества: быстроту, силу, выносливость, ловкость;

- воспитывать морально-волевые качества: уверенность, выдержку, сосредоточенность, внимание;

- воспитывать интерес к физическим упражнениям и желание заниматься физкультурой.

**Методические рекомендации.**

Содержание занятий степ-аэробикой учитывает морфофункциональные особенности дошкольников, уровень их физической подготовленности и развития, соблюдаются основные физиологические принципы:

- рациональный подбор упражнений;

- равномерное распределение нагрузки на организм;

- постепенное увеличение объёма и интенсивности нагрузки.

Упражнения для степ-аэробики носят преимущественно циклический характер (в основном, это ходьба), вызывают активную деятельность органов кровообращения и дыхания, усиливают обменные процессы, простые по своей двигательной структуре и доступные детям.

Каждый комплекс упражнений состоит из подготовительной и основной части. Подготовительная часть обеспечивает разогревание организма, подготовку его к главной физической нагрузке. Упражнения выполняются с небольшой амплитудой. Заканчивается комплекс степ-эаробики упражнениями на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Во время занятий степ-аэробикой следует постоянно напоминать детям об осанке и правильном дыхании, поддерживать их положительные эмоции.

При распределении упражнений необходимо правильно дозировать физическую нагрузку, т.е. частота сердечных сокращений не должна превышать 150 – 160 уд./мин.

Занятия степ аэробикой обязательно сопровождаются бодрой ритмичной музыкой, которая создаёт у детей хорошее настроение.

Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца; некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Для занятий степ – аэробикой необходимо рекомендовать родителям приобрести для детей устойчивые кроссовки, которые крепко держаться на ноге ребёнка. Нельзя заниматься на степе босиком или в обуви с мягкой подошвой, так как это может привести к повреждению ступни или вывиха лодыжки.

Комплексы упражнений рассчитаны на детей 6 – 7 лет. Один комплекс степ-аэробики выполняется детьми в течение одного месяца, некоторые упражнения, по мере их усвоения, могут видоизменяться, усложняться.

Занятия проводятся в спортивном зале.

**Комплексы упражнений.**

**Октябрь – Комплекс № 1**.

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

**Основная часть.**

1. Шаги со степа на степ. Руки в стороны, руки к плечам, в стороны.
2. Ходьба на степе, руки к плечам, локти отведены в стороны. Круговые движения согнутыми руками вперёд и назад.
3. Ходьба на степе, руки внизу вдоль туловища, плечи верх, плечи назад, плечи вниз.
4. И.п.: стойка на степе, правая рука на пояс, левая вниз.

1 – шаг правой ногой в сторону со степа; левая рука через сторону вверх;

2 – приставить левую ногу к правой, левую руку вниз;

3 – правую руку вниз, левой ногой встать на степ;

4 – левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой;

5 – 8 – то же, что на счёт 1 – 4, но в другую сторону.

**5.** Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

**6.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Ноябрь – Комплекс № 2**.

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

**Основная часть.**

1. И.п.: шаг со степа правой ногой, левая на степе.

1 – поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью кверху;

2 – вернуться в и.п.;

3 – 4 – тоже в другую сторону.

**2.** Стоя на коленях на степе, руки в стороны.

1 – прогибаясь и поворачивая туловище направо, пальцами левой руки коснуться пяток;

2 – и.п.;

3 – 4 – то же в другую сторону.

**3.** И.п.: сидя, руками держаться за края степа.

1 – 2 – поднять тело и прогнуться;

3 – 4 – вернуться в и.п.

**4.** И.п.: сидя на степе, ноги врозь, руки согнуты и сплетены перед грудью (пальцами левой руки обхватить правый локоть, а пальцами правой руки – левый локоть).

1 – 3 – три пружинистых наклона вперёд, стараясь коснуться предплечьями пола как можно дальше, ноги в коленях не сгибать;

4 – вернуться в и.п.

**5.** Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**6.**После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Декабрь – Комплекс № 3**.

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

**Основная часть.**

1. И.п.: упор присев на степе.

1 – 2 – ноги поочерёдно (правую, затем левую) отставить назад, упор лежа;

3 – 4 – поочерёдно сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать.

**2.** И.п.: упор присев на правой ноге на степе, левую – назад на носок.

1 – 4 – пружинить на ноге;

5 – подтянуть левую ногу к степ-платформе, поднять руки верх, потянуться. То же левой ногой.

**3.** Шаг правой ногой на степ, левой выполнить мах назад.

**4**. Шаг правой ногой на степ, левую подтянуть как можно выше к груди, затем поменять ногу.

**5**. Подвижная игра для профилактики плоскостопия (игровые действия выполняются в соответствии с текстом)

Вылез мишка из берлоги,

Разминает мишка ноги.

На носочках он пошёл

И на пяточках потом.

На качелях покачался,

И к лисичке он подкрался:

«Ты куда бежишь, лисица?

Солнце село, спать пора,

Хорошо, что есть нора!» (каждый ребёнок бежит в свою норку – на свой степ).

**6.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Январь – Комплекс № 4.**

В хорошо проветренном зале на полу в шахматном порядке разложены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба обычная на месте. (Дети должны почувствовать музыку, уловить темп движения, соответственно настроиться).
2. Ходьба на степе.
3. Сделать приставной шаг назад со степа на пол и обратно на степ, с правой ноги, бодро работая руками.
4. Приставной шаг назад со степа, вперёд со степа.
5. Ходьба на степе; руки поочерёдно движутся вперёд, вверх, вперёд, вниз.

**Основная часть.**

1. Ходьба на степе. Руки рисуют поочерёдно большие круги вдоль туловища, пальцы сжаты в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа. Кисти рук поочерёдно рисуют маленькие круги вдоль туловища. (№ 1-2 - повторить 3 раза).
3. Приставной шаг на степе вправо – влево. Одновременно прямые руки поднимаются вперёд – опускаются вниз.
4. Приставной шаг на степе вправо – влево с полуприседанием (шаг – присесть). Кисти рук, согнутых в локтях, идут к плечам, затем вниз.
5. Ходьба на степе с высоким подниманием колен. Одновременно выполняются хлопки прямыми руками перед собой и за спиной.
6. Шаг на степ – со степа с хлопками прямыми руками перед собой и за спиной. (№ 3,4,5,6 – повторить 3 раза).
7. Подвижная игра «Цирковые лошади». Круг из степов – это цирковая арена. Дети идут вокруг степов, высоко поднимая колени («как лошади в цирке»), затем по сигналу переходят на бег с высоким подниманием колен, потом на ходьбу и по остановке музыки занимают степ («стойло»). Степов должно быть на 2 – 3 меньше, чем участников игры.
8. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Февраль – Комплекс № 5.**

В хорошо проветренном зале на полу вдоль стены расположены степы. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. И.п.: стоя на степе боком, руки опущены. Во время ходьбы на месте поднять обе руки вперёд и вверх; при этом голову приподнять; вернуться в и.п. (5 раз).
2. Шагая на степе, из положения руки за головой разводить их в стороны с поворотом туловища вправо-влево (5 раз).
3. Встать на степах друг за другом («паровозиком»). Сделать шаг со степа назад (вперёд), одновременно опуская и поднимая плечи.
4. Повернуться кругом, повторить то же (по 6 раз).

(Всё повторить 3 раза и переставить степы для основной части занятия).

**Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе обхватывать правой рукой левое плечо, левой рукой – правое плечо, затем разводить руки в стороны и снова обхватывать плечи (5 – 6 раз).
2. Шаг на степ со степа; одновременно энергично разгибать вперёд согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки). Отводить руки назад и выпрямлять в стороны из положения – руки перед грудью.
3. Одновременно с ходьбой на степе делать прямыми руками круговые движения вперёд и назад попеременно и вместе (5 раз).
4. Шаг со степа на степ чередовать с поворотом корпуса вправо и влево, руки на поясе (5 – 6 раз). (№ 1,2,3,4 повторить 2 раза).
5. Сидя на степе, опираясь сзади руками, поднимать и опускать вытянутые ноги (5 – 6 раз).
6. Сидя на степе, скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом (можно помогать себе руками).
7. Стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками.
8. Шаг со степа вправо, влево. (№5,6,7,8 повторить 2 раза).
9. Подвижная игра «Физкульт-ура!». Дети переносят степы для игры в разные места, расположив их в две шеренги по разные стороны зала. На одной стороне на один степ меньше. Самостоятельно становятся туда, где степов больше, по два человека на степ. Это линия старта. На противоположной стороне – финиш. Дети говорят:

Спорт, ребята, очень нужен.

Мы со спортом крепко дружим,

Спорт – помощник!

Спорт – здоровье!

Спорт – игра!

Физкульт-ура!

С окончанием слов участники игры бегут на перегонки на противоположную сторону. Проигрывают те, кто не успел занять степ. Побеждают те, кто в числе первых занимает степ.

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Март – Комплекс № 6.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Ходьба и бег змейкой вокруг степов.
2. Ходьба с перешагиванием через степы.

**Основная часть.**

1. И.п.:Стоя на степе, руки опущены вниз. Одновременно с ходьбой на месте раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади (5 раз).
2. И.п.: основная стойка на степе. Шаг вправо со степа, руки в стороны, вернуться в исходное положение; то же влево (по 5 раз).
3. И.п.: стоя на степе, ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Повороты вправо и влево со свободными движениями рук (5 – 6 раз).
4. И.п.: стоя на коленях на степе, садиться и вставать, не помогая себе руками (5 – 6 раз).
5. Сидя на степе скрестив ноги, наклоняться к правому и левому колену, касаясь его лбом.
6. И.п.: основная стойка на степе. Взмахивать прямой ногой вперёд, делать под ногой хлопок. (5 – 6 раз).
7. Прыжки на степ и со степа чередуются с ходьбой.
8. Подвижная игра «Скворечники». Занимать место (только в своём) скворечнике (степе), можно по сигналу «Скворцы прилетели!». Вылетать из скворечника надо по сигналу «Скворцы летят!». Тот, кто займёт степ последним, считается проигравшим.
9. После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Апрель – Комплекс № 7.**

В хорошо проветренном зале степы расположены в хаотичном порядке. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе выпрямить руки вверх, разжимая кулаки, посмотреть на них; руки к плечам, кисти сжать в кулаки.
2. Шаг на степ – со степа, бодро работая руками.
3. Одновременно с ходьбой на степе раскачивать руки вперёд-назад с хлопками спереди и сзади.
4. Ходьба на степе, поворачиваясь вокруг себя со свободными движениями рук. (В одну и другую сторону).

**Основная часть.**

1. Одновременно с ходьбой на степе скрестить согнутые руки перед собой, хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой – по левому плечу.
2. Шаг со степа в сторону, чередуются с приседанием, поднимая руки вперёд.
3. Одновременно с ходьбой на степе поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой.
4. Шаг со степа на степ, поднимая и опуская плечи.
5. Сидя на степе, скрестив ноги, руки на поясе. Наклониться вправо, влево.
6. И.п.: то же. Взмахнув руками вперёд, быстро встать, вернуться в и.п.
7. Стоя на коленях на степе, руки на поясе; опуститься на пятки, руки в стороны, вернуться в и.п.
8. Ходьба на степе, бодро работая руками.

**9**. Подвижная игра «Бубен» (у кого бубен, тот ловишка, кого поймал, тому отдаёт бубен):

«Бубен, бубен, долгий нос,

Почём в городе овёс?»

Две копейки с пятаком,

Овса Ваня не купил,

Только лошадь утопил

Бубен, бубен, беги за нами, хватай руками!

**10.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Май– Комплекс № 8.**

В хорошо проветренном зале степы разложены в три ряда. Под бодрую ритмичную музыку дети входят в зал и становятся позади степов.

**Подготовительная часть.**

1. Наклон головы вправо-влево.
2. Поднимание плеч вверх-вниз.
3. Ходьба обычная на месте, на степе.
4. Приставной шаг вперёд со степа на пол и обратно на степ.
5. Приставной шаг назад.
6. Приставной шаг вправо (влево) со степа, вернуться в и.п.

**Основная часть.**

1. Правую ногу в сторону, за степ; правую руку в сторону. Левую ногу в сторону, левую руку в сторону. Вернуться в и.п.
2. Правую (левую) ногу вперёд перед степом поставить на носок, правую (левую) руку резко вытянуть вперёд. Вернуться в и.п.
3. То же вправо-влево от степа. Назад от степа.
4. Правую (левую) ногу поставить резко вперёд; вправо (влево); назад и вернуться в и.п.
5. Нарисовать правой (левой) ногой полукруг вокруг степа; вернуться в и.п.
6. Приставной шаг на степе в полуприседанием.

**7.** Подвижная игра «Иголка, нитка и стойкий оловянный солдатик» (игра упражняет детей в равновесии – ведущий – «иголка», все остальные – «нитка», дети бегут змейкой по залу, с окончанием музыки разбегаются на свои степы и стоят на одной ноге – «Стойкий оловянный солдатик»).

**8.** После игры, дети садятся на ковёр и проводятся упражнения на расслабление и дыхание.

**Ожидаемые результаты:**

**-** укрепление и повышение здоровья детей;

- улучшение координации движений, устойчивого равновесия;

**-** повышение уровня физических качеств;

**-** сформированность устойчивого интереса к здоровому образу жизни, спорту и занятиям степ-аэробикой.

**Методическое обеспечение:**

1. Машукова Ю.М. Степ-гимнастика в детском саду /научно-практический журнал «Инструктор по физкультуре» № 4. 2009.
2. Степ-аэробика / журнал «Здоровье – спорт» №2. 2010.
3. Чудо-платформа / журнал «Обруч» № 6. 2008.



**ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА**

**Картотека**

****

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Название упражнения | Правила выполнения |
| 1 | «ЧАСИКИ» | **Часики вперед идут, за собою нас ведут**.  И.п. – стоя, ноги слегка расставленны.  1 – взмах руками вперед – «тик»(вдох)  2 – взмах руками назад – «так»(выдох)  10-15 раз. |
| 2 | «ПЕТУХ» | **Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг.**  И.п. – встать прямо, ноги врозь, руки опустить.  1 – поднять руки в стороны (вдох)  2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох)  5-6 раз. |
| 3 | «НАСОС» | **Накачаем мы воды, что бы поливать цветы.**  И.п. – о.с  1 – наклон туловища в сторону (вдох)  2 – руки скользят, при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох)  10-12 раз |
| 4 | «СЕМАФОР» | **Самый главный на дороге, не бывает с ним тревоги.**  И.п. – сидя, ноги сдвинуты вместе.  1 – поднимание рук в стороны (вдох)  2 – медленное опускание рук с длительным выдохом и произнесением звука «с-с-с»  4-6 раз |
| 5 | «ДЫХАНИЕ» | **Подыши одной ноздрей и придет к тебе покой**.  И.п. – стоя, туловище выпрямлено, но не напряжено  1 – правую ноздрю закрыть указательным пальцем правой руки, левой ноздрей делать тихий, продолжи тельный вдох  2 – как только вдох окончен, открыть правую ноздрю, а левую закрыть указательным пальцем левой руки. Через правую ноздрю делать тихий, продолжительный выдох с максимальным освобождением легких и подтягиванием диафрагмы максимально вверх.  4-6 раз |
| 6 | «ДЫХАНИЕ-2» | **Тихо-тихо мы подышим, сердце мы свое услышим**.  И.п. – о.с.  1 – медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться – прекратить вдох и сделать паузу на 4 секунды  2 – плавный выдох через нос.  2 раза |
| 7 | «ЕЖИК» | **Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше.**  И.п. – о.с.  1 – поворот головы вправо – короткий, шумный выдох носом  2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот.  6-8 раз |
| 8 | «РЕГУЛИРОВЩИК» | **Верный путь он нам покажет, повороты все укажет**.  И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. Одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.  1 – правая рука вверх, левая в сторону (вдох носом)  2 – левая рука вверх, правая рука вниз с произнесением звука «р-р-р».  6-8 раз |
| 9 | «ГУСИ ЛЕТЯТ» | **Гуси высоко летят, на детей они глядят.**  И.п. – о.с.  1 – руки поднять в стороны (вдох)  2 – руки опустить вниз со звуком «гу-у-у» (выдох).  6-8 раз |
| 10 | «МАЯТНИК» | **Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала.**  И.п. – руки на поясе (вдох)  1 – наклон вправо (выдох)  2 – и.п. (вдох)  3 – наклон влево (выдох)  4 – и.п. выдох со звуком «ту-у-х».  4 раза |
| 11 | «РАДУГА, ОБНИМИ МЕНЯ» | И.п. – о.с.  1 – полный вдох носом с разведением рук в стороны;  2 – задержать дыхание на 3-4 минуты;  3 – растягивать губы в улыбке, произносит звук «с», выдыхая воздух и втягивая в себя живот и грудную клетку. Руки сначала вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи: одна рука идет под мышку, другая на плечо.  3-4 раза. |
| 12 | «ВЫРАСТИ БОЛЬШОЙ» | **Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.**  И.п. – о.с.  1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох);  2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х».  4-5 раз. |
| 13 | «УШКИ» | **Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят**.  И.п. – о.с.  1 – наклон головы вправо – сильный вдох;  2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо-влево уши как можно ближе к плечам. Следить что бы туловище при наклоне головы не поворачивалось.  4-6 раз |
| 14 | «ГУБЫ ТРУБКОЙ» | **Что бы правильно дышать, нужно воздух нам глотать.**  И.п. – о.с  Полный выдох через нос, втягивая в себя живот;  2 – губы сложить трубкой, резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа;  3 – сделать движение, как бы глотая воздух;  4 – пауза в течении 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.  4-6 раз. |
| 15 | «ЗАДУВАНИЕ СВЕЧИ» | **Нужно глубоко вдохнуть чтобы свечку нам задуть**.  И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч.  1 – сделать свободный вдох и задержать дыхание, пока это приятно;  2 – сложить губы «трубочкой», сделать три коротких резких выдоха, словно стараясь задуть горящую свечу («фу-фу-фу»). Во время упражнения корпус держать прямо.  4-6 раз |
| 16 | Очищающее «ХА» дыхание | **Друг за друга мы горой, посмеемся над бедой**.  И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч.  1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;  2 – задерживать дыхание пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперед («ха»);  3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот. |
| 17 | «ШИПЯЩЕЕ СТИМУЛЬРОВАНИЕ ДЫХАНИЯ» | **Друг на друга пошипим, язычок мы укрепим**.  И.п. – о.с.  1 – вдох через нос в естественном темпе;  2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий шипящий звук, как бы при произнесении звука «с». Язык располагается таким образом, что создается сопротивление выходящему воздуху .  4-6 раз |
| 18 | «ВОЗДУШНЫЙ ШАР ПОДНИМАЕТСЯ ВВЕРХ» | **Ты, как шарик полети, сверху землю погляди**.  И.п. – о.с.  1 – поднять плечи и ключицы (вдох);  2 – опустить плечи и ключицы (выдох).  4-6 раз. |
| 19 | «ВЕТЕР» | **Сильный ветер вдруг подул, слезки с наших щечек сдул.**  И.п. – о.с.  1 – сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки;  2 – задержать дыхание на 3-4 сек;  3 – сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.  5-6 раз. |
| 20 | «УДИВИМСЯ» | **Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть.**  И.п. – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох.  1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;  2 – и.п.  8 раз. |
| 21 | «ПЛЕЧИ» | **Поработаем плечами, пусть танцуют вместе с нами.**  И.п. – о.с.  1 – плечи вперед, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;  2 – медленно отвести плечи назад, сводя лопатки и одновременно выдыхая.  8 раз |
| 22 | «ЯЗЫК ТРУБКОЙ» | **Трубкой язычок сверни, головой слегка кивни.**  И.п. – о.с. губы сложены трубкой, как при произношении звука «о», язык высунуть и тоже сложить трубкой.  1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все легкие, раздувая живот и ребра грудной клетки;  2 – закончив вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, пауза 3-5 сек;  3 – поднять голову с спокойно выдохнуть воздух через нос.  6 раз |
| 23 | «ПОКАЧАЕМСЯ» | **Чтобы правильно дышать себя надо раскачать**.  И.п. – о.с.  1 – медленно наклониться вперед, сгибая позвоночник только в грудном отделе и делая выдох;  2 – медленно распрямиться и прогнуться назад делая выдох.  6 раз |
| 24 | «ПОВОРОТ» | **Вправо влево повернемся и друг другу улыбнемся**.  И.п. – о.с.  1 – сделать вдох;  2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед;  3 – и.п. то же в другую сторону  6 раз |
| 25 | «ПОГЛАДЬ БОЧОК» | **Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног**.  И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.  1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и полнимая плечо (вдох)  2 – опускать руку и плечо (выдох).  Тоже левой рукой.  6 раз |
| 26 | «КРЫЛЬЯ» | **Крылья вместо рук у нас и летим мы – высший класс.**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.  1 – руки в стороны, поднять вверх (вдох);  2 – опустить руки со словом «вниз» (выдох)  6 раз |
| 27 | «ПОДНИМЕМСЯ НА НОСОЧКАХ» | **Хорошо нам на верху, как же вы без нас внизу?**  1 – подняться на носки, одновременно поднимая руки и посмотреть на них (вдох);  2 – медленно присесть (спина прямая), колени в стороны, руки опустить и произнести звук «ш-ш-ш»  6 раз |
| 28 | «ПОКАЧИВАНИЕ» | **Покачаемся слегка, ведь под нами облака.**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки опущены.  1 – наклон вправо «кач» (вдох);  2 – наклон влево «кач» (выдох)  6 раз |
| 29 | «ХЛОПОК» | **Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим.**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.  1 – поднять руки вверх (вдох);  2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох);  3 – развести руки в стороны (вдох);  4 – опустить руки вниз (выдох)  6 лет |
| 30 | «ПЧЕЛЫ» | **Мы представим, что мы пчелы, ведь мы в небе новоселы.**  И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены.  1 – развести руки в стороны (вдох);  2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох)  5 раз. |
| 31 | «ПРИЗЕМЛЕНИЕ» | **Приземлиться нам пора, завтра в сод нам, детвора.**  И.п. – ноги на ширине плеч, руки в замок внизу.  1 – руки поднять вверх (вдох);  2 – наклон вперед с одновременным опусканием рук и произнесением звука «ух» (выдох)  5 раз |
| 32 | «НОСИК» | **Мы немного помычим и по носу постучим.**  И.п. – о.с.  1 – сделать вдох носом;  2 – на выдохе протяжно тянуть звук «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами.  5-6 раз |
| 33 | «НОСИК-2» | **Очень любим мы свай нос. А за что? Вот вам вопрос.**  И.п. – о.с.  1 – погладить боковые части носа от кончика к переносице (вдох);  2 – на выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.  6 раз |
| 34 | «ГУДОК ПАРОХОДА» | **Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет.**  И.п. – о.с.  1 – через нос с шумом набрать воздух;  2 – задержать дыхание на 1-2 сек;  3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у», выдох удлинен.  6 раз |
| 35 | «БАРАБАНЩИК» | **Мы слегка побарабаним и чуть-чуть сильнее станем**.  И.п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе.  1 – присесть, похлопать по коленям (выдох);  2 – и.п. со звуком «бам-бам-бам» (вдох)  6 раз |
| 36 | «ТРУБАЧ» | **За собой трубач зовет, он здоровье нам дает.**  И.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулаки сжаты трубочкой.  1 – вдох;  2 – медленный выдох с произнесением звука «пф»  4 раза |
| 37 | «САМОЛЕТ» | **Полетим на самолете, будем сильными в полете**.  И.п. – лежа на животе, опора на предплечье.  1 – прогнуться, приподняв голову, плечи, ноги прямые, руки в стороны (вдох);  2 – и.п. (выдох) |
| 38 | «ПРЫЖКИ» | **Прыгнем влево, прыгнем вправо, а потом начнем сначала.**  И.п. – ноги вместе, руки на поясе.  Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом вправо-влево. Чередовать с ходьбой.  2 раза по 20 подпрыгиваний |
| 39 | «ДЫШИМ ТИХО, СПОКОЙНО, ПЛАВНО» | **Все мы медленно подышим, тишину вокруг услышим.**  И.п. – о.с. медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос.  5-10 раз |

**ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

****

**«Замок»**

На двери висит замок —

Кто его открыть бы смог?

(Быстрое соединение пальцев в замок.)

Потянули…

(Тянем кисти в стороны.)

Покрутили…

(Волнообразные движения.)

Постучали…

(Пальцы сцеплены в замок, дети стучат ладонями.)

И открыли!

(Пальцы расцепились.)

**«Помощники»**

Вот помощники мои,

Как их хочешь поверни.

Раз, два, три, четыре, пять.

Не сидится им опять.

Постучали, повертели

И работать захотели.

Поработали немного,

Но дадим им отдохнуть.

(Выполнять движения пальцами в соответствии с содержанием стихотворения.)

**«Помиримся»**

Два больших пальца спорят:

(Дети сжимают руки в кулаки, сближают их и помещают перед грудью.)

Кто главней из них двоих?

(Вытягивают вверх большие пальцы и начинают их сгибать и разгибать.)

Не дадим случиться ссоре

И помирим тут же их.

(Сцепляют большие пальцы друг с другом.)

**«Удивительно»**

Наши пальцы сжались тесно.

Удивительно интересно!

(Дети сжимают левую руку в кулак.)

Видно, им прохладно стало,

(Правой рукой обхватывают кулак и сильно сжимают.)

Их укроем одеялом.

(Затем меняют руки. Потом опускают руки и слегка трясут ими.)

**«Прогулка»**

Пошли пальчики гулять,

(Пальцы рук сжаты в кулаки, большие пальцы опущены вниз и как бы прыжками двигаются по столу.)

А вторые догонять,

(Ритмичные движения по столу указательных пальцев.)

Третьи пальчики бегом,

(Движения средних пальцев в быстром темпе.)

А четвертые пешком,

(Медленные движения безымянных пальцев по столу.)

Пятый пальчик поскакал

(Ритмичное касание поверхности стола обоими мизинцами.)

И в конце пути упал.

(Стук кулаками по поверхности стола.)

**«Маланья»**

У Маланьи, у старушки

(Хлопки в ладоши: то правая, то левая рука сверху.)

Жили в маленькой избушке

(Сложить руки углом, показывая «избушку».)

Семь сыновей,

(Показать семь пальцев.)

Все без бровей,

(Очертить брови пальцами.)

Вот с такими ушами,

(Ладони с растопыренными пальцами поднести к ушам.)

Вот с такими носами,

(Показать длинный нос, поставив ладони с растопыренными пальцами друг за другом.)

Вот с такой головой,

(Очертить большой круг вокруг головы.)

Вот с такой бородой!

(Показать руками большую бороду.)

Они не пили и не ели,

(Одной рукой поднести ко рту «чашку», другой — «ложку».)

На Малинью все глядели

(Держа руки у глаз, похлопать пальцами, как ресницами.)

И все делали вот так…

(Дети показывают загаданные действия только при помощи пальцев.)

**«Белка»**

Сидит белка на тележке,

(Исходное положение — кисти рук сжаты в кулак.)

Продает она орешки,

(Круговые движения кистью вправо, влево.)

Лисичке-сестричке,

(Разогнуть большой палец.)

Воробью,

(Разогнуть указательный палец.)

Синичке,

(Разогнуть средний палец.)

Мишке толстопятому,

(Разогнуть безымянный палец.)

Заиньке усатому.

(Разогнуть мизинец.)

Вот так!

(Раскрыть кисть — пальцы в стороны и в исходное положение.)

**«У Петиной сестрицы»**

У Петиной сестрицы

(Ритмичные удары пальцами правой руки по левой ладони.)

По деревне небылицы:

(Ритмичные удары пальцами левой руки по правой ладони.)

Ходит утка в юбке,

В теплом полушубке,

Курочка — в жилете,

Петушок — в берете,

Коза — в сарафане,

Заинька — в кафтане.

(На каждое название животного загибаем пальцы на руках, начиная с большого.)

**«Магазин»**

Мы пришли в магазин.

(Идут пальчиками по столу. Вытягивают вперед слегка согнутые в локтях руки, сцепив их перед собой.)

Мы купили торт — один,

(Показывают 1 палец.)

Плюшек — две,

(Хлопают в ладоши 2 раза и показывают 2 пальца.)

Ватрушек — три,

(Хлопают в ладоши 3 раза и показывают 3 пальца.)

А киви купили — сразу четыре!

(Вертят кулачками и показывают 4 пальца.)

**«Приготовили обед»**

Сели как-то мы обедать

(Имитация движения ложкой.)

И позвали в дом соседей.

(Позвать движением ладони к себе.)

Скатерть белую накрыли,

(Движения разглаживаем скатерть.)

Ложки, вилки разложили,

(Пошаговые движения правой рукой ладонью вниз слева направо.)

Хлеб нарезали и сыр,

(Движения вверх и вниз ребром ладони.)

Приготовили гарнир,

(Резкое потирание кончиками пальцев.)

Помешали его в чашке

(Вращательные движения вперед, одна рука заходит за другую.)

И добавили колбаски.

(Из большого и указательного пальцев сделать кольца, соединить их, а потом развести в стороны, изображая круглую колбасу.)

А из фарша всем котлеты

Жарили мы без диеты.

(Ладони накладываются попеременно одна на другую.)

Посолили, поперчили,

(Мелкие движения щепотью пальцев.)

Замесили. Не забыли

(Сжимание и разжимание пальцев рук.)

Лук сердитый положить

(Показать «сбор слез» в ладонь.)

И скорее все закрыть.

(Хлопок в ладонь горизонтально.)

Наготовились, устали,

Печь пирожное не стали.

(Провести по лбу тыльной стороной руки.)

**«Подарки»**

Пальцы в гости к нам пришли

И подарки принесли.

Будем мы их представлять

И подарки принимать.

Вот большой, он палец мудрый,

Книгу хочет нам вручить.

Указательный придумал

Нам фонарик подарить.

Средний нам принес коробку.

Интересно, что же в ней?

Пластилин есть и бумага

И набор карандашей.

Безымянный — славный мальчик,

Всем друзьям принес он мячик.

А малыш — мизинчик

Игрушечный автомобильчик.

Скажем мы: «Спасибо, пальцы!»

И продолжим заниматься.

(Выполнять движения соответственно тексту.)

**«В гости»**

В гости к пальчику большому

(Большой палец отогнут, остальные сжаты в кулак. В соответствии с текстом разгибать поочередно пальцы.)

Приходили прямо к дому

Указательный и средний,

Безымянный и последний.

Сам мизинчик-малышок

Постучался на порог.

Вместе пальчики — друзья,

Друг без друга им нельзя!

(Сжать пальцы в кулак и разжать их.)

**«Дружная семейка»**

Этот пальчик большой —

(Руку сжать в кулак, поочередно разгибать пальцы, начиная с большого.)

Это папа дорогой.

Рядом с папой — наша мама.

Рядом с мамой — брат старшой.

Вслед за ним сестренка —

Милая девчонка.

И самый маленький крепыш —

Это славный наш малыш.

Дружная семейка!

(Сжать руку в кулак несколько раз.)

**«Смелый капитан»**

На корабле из дальних стран

(Показать «корабль».)

Плывет отважный капитан.

(Показать капитана.)

Из тесной рубки у штурвала,

(Крутят штурвал.)

В бинокль видел он немало.

(Смотрят в «бинокль».)

**«У девочек и мальчиков»**

У девочек и мальчиков

На руке пять пальчиков:

Палец большой — парень с душой,

Палец указательный — господин влиятельный,

Палец средний — тоже не последний.

Палец безымянный — с колечком ходит чванный,

Пятый — мизинец, принес вам гостинец.

**«Колючий клубок»**

Ходит-бродит вдоль дорожек

Весь в иголках серый ежик.

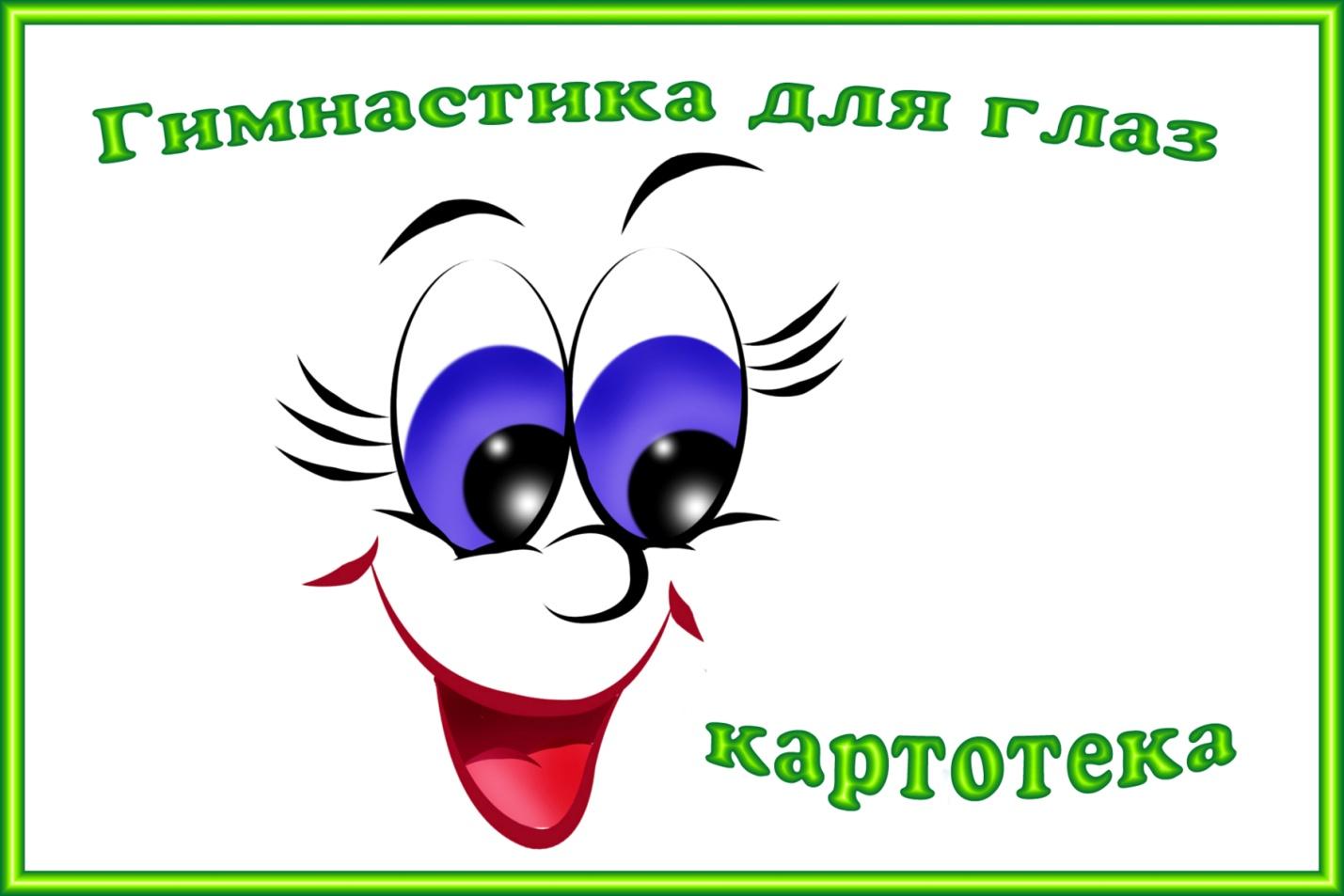
Чтобы волк не уволок,

Превратился еж в клубок.

|  |
| --- |
| Мой Мизинчик, где ты был?  С Безымянным щи варил,  А со Средним кашу ел,  С Указательным запел.  А Большой меня встречал  И конфетой угощал.  Указательный на правой  Вел в поход нас всей оравой.  Средний брат несет рюкзак,  Безымянный ходит так,  А Мизинец стал играть:  Братьев слушать приглашать.  Правый же Большой плясал.  И на танец приглашал.  Раз-два-три-четыре пять!  (М.Кальцова)   Этот пальчик хочет спать,  Этот пальчик - прыг в кровать,  Этот пальчик прикорнул,  Этот пальчик уж заснул.  Встали пальчики - "Ура!"  В детский сад идти пора!  (М.Кальцова)   Ивану-большаку - дрова рубить,  Ваське-указке - воду носить,  Мишке-среднему - печку топить,  Гришке-сиротке - кашу варить,  А крошке-Тимошке - песенки петь.  Песни петь и плясать,  Родных братьев потешать!  (Русская народная)   Сидит белка на тележке,  Продает она орешки:  Лисичке-сестричке,  Воробью, синичке,  Мишке толстопятому  И заиньке усатому.   Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Раз, два, три, четыре, пять!  В домик спрятались опять.   Раз, два, три, четыре, пять!  Вышли пальчики гулять!  Этот пальчик - гриб нашел,  Этот пальчик - чистит стол,  Этот - резал,  Этот - ел.  Ну, а этот лишь глядел!  (Русская народная)  ------------------- Стала Маша гостей собирать (хлопайте в ладоши)  И Иван приди (кончиком полусогнутого указательного пальца правой руки проведите по всем пальцам левой руки по очереди; начните с большого пальца),  И Степан приди,  Да и Андрей приди,  Да и Матвей приди,  А Митрошечка  Ну, пожалуйста! (указательным пальцем правой руки четыре раза покачайте мизинец левой руки)  Стала Маша  Гостей угощать (хлопайте в ладоши)  И Ивану блин (левую кисть поверните ладонью вверх большим пальцем правой руки нажимайте на подушечки каждого пальца по очереди)  И Степану блин,  Да и Андрею блин,  Да и Матвею блин,  А Митрошечке  Мятный пряничек! (большой палец правой руки нажимает на мизинец левой руки четыре раза)  Стала Маша  Гостей провожать (хлопайте в ладоши)  Прощай, Иван! (по очереди загибайте пальцы на левой руке)  Прощай, Степан!  Прощай, Андрей!  Прощай, Матвей!   На горе мы видим дом (сложите домик из ладоней: все пальцы соприкасаются кончиками – “крыша дома”)  Много зелени кругом (сделайте волнообразные движения руками)  Вот деревья, вот кусты (изобразите деревья и кусты)  Вот душистые цветы (сделайте из ладоней “бутон”)  Окружает все забор (изобразите забор. можно нарисовать пальцем в воздухе зигзагообразную линию)  За забором – чистый двор (погладьте ладонями стол или воздух)  Мы ворота открываем (изобразите открывающиеся ворота)  К дому быстро подбегаем (пальцы “побежали” по столу)  В дверь стучимся: (кулаками по столу)  тук-тук-тук.  Кто-то к нам идет на стук? (приложите ладонь к уху, как будто прислушиваетесь)  В гости к другу мы пришли  И гостинцы принесли (вытяните руки вперед, как будто что-то несете)   Дружно пальцы встали в ряд (покажите ладони)  Десять крепеньких ребят (сожмите пальцы в кулак)  Эти два – всему указка (покажите указательные пальцы)  Все покажут без подсказки.  Пальцы – два середнячка (продемонстрируйте средние пальцы)  Два здоровых бодрячка.  Ну, а эти безымянны (покажите безымянные пальцы)  Молчуны, всегда упрямы.  Два мизинца-коротышки (вытяните мизинцы)  Непоседы и плутишки.  Пальцы главные средь них (покажите большие пальцы)  Два больших и удалых (остальные пальцы сожмите в кулак)  ----------------- читаем стихотворение вслух, показывая и слегка потряхивая каждый пальчик  Раз, два, три, четыре, пять,  будем пальцы мы считать,  Пять на правой, пять на левой,  Знают это Таня с Севой.  Вместе будет их десяток,  Дружных, крепеньких ребяток.  Дел у каждого – сполна!  Мы дадим им имена.  Вот – большой, или Большак.  Помогать он всем мастак!  Живет отдельно от других.  Работать может за троих!  За ним стоит Указка.  Его конёк – подсказка.  Он нам без промедленья  Укажет путь к варенью.  Вот – Середняк, или средний,  Он третий, не последний.  Спокойный, очень сильный,  Как богатырь былинный.  Четвертый – Сиротинка,  Без имени детинка,  С наперстком оловянным  Зовется безымянным.  А пятый – Коротышка,  Проказливый мальчишка,  Шалун и привереда,  Мизинчик-непоседа!   Мы капустку рубим-рубим,  Мы капустку солим-солим,  Мы капустку трем-трем,  Мы капустку жмеме-жмем.  Мы марковку трём-трём,  мы огурчик режим-режим  Весь салатик мешаем-мешаем  Получился салат люкс   На моей руке пять пальцев,  Пять хватальцев, пять держальцев.  Чтоб строгать и чтоб пилить,  Чтобы брать и чтоб дарить.  Их нетрудно сосчитать:  Раз, два, три, четыре, пять!   Пошли пальчики гулять,  А вторые – догонять.  Третьи пальчики – бегом,  А четвертые пешком.  Пятый пальчик поскакал  И в конце пути упал.   Повстречались два котенка: “Мяу-мяу!”,  Два щенка: “Ав-ав!”,  Два жеребенка: “Иго-го!”,  Два тигренка: “Р-р-р!”,  Два быка: “Му!”.  Смотри, какие рога.   В гости к пальчику большому  Приходили прямо к дому  Указательный и средний,  Безымянный и последний  Сам мизинчик-малышок  Постучался об порог.  Вместе пальчики-друзья,  Друг без друга им нельзя.   Раз, два, три, четыре, пять,  Будем пальчики считать!  Крепкие, дружные,  Все такие нужные.  На другой руке опять:  Раз, два, три, четыре, пять!  Пальчики быстрые,  Хотя не очень… чистые.   Мои пальчики расскажут,  Все умеют, все покажут.  Пять их на моей руке.  Все делать могут,  Всегда помогут.  Они на дудочке играют,  Мячик бросают,  Белье стирают,  Пол подметают,  Они считают,  Щиплют, ласкают,  Мои пальцы на руке.  (на первые две строчки – поднять руки вверх и поворачивать ладони внутрь и наружу. затем хлопать в ладоши. далее подражать движениям, соответствующим содержанию стихотворения)   Не плачь, куколка моя,  Остаешься ты одна.  Не могу с тобой играть,  Нужно мне перестирать:  Твои платья и носки,  твои юбки и чулки,  Свитер, варежки, жакет,  Шапочку, цветной берет.  Я налью воды чуток,  В таз насыплю порошок.  Пену снежную взобью,  Постираю и пойду.  Пока светит солнышко,  Натяну веревочку.  К ней одежду прикреплю,  Ветерком все просушу.  Утюгом туда-сюда  Белье быстро глажу я.  Поработали вдвоем,  А теперь и отдохнем.  (на первые четыре строчки имитировать укачивание куклы. затем загибать поочередно пальцы. далее имитировать движения, описанные в стихотворении. на последние строчки положить ладони на стол или на колени)  --------------------- Кто в деревне живет?  Лежебока – рыжий кот.  Маленький теленок,  Желтенький цыпленок,  Белая овечка,  Мышка под крылечком!  Раз, два, три, четыре, пять,  Их не трудно сосчитать!  Кто в лесочке живет?  Под корягой - старый крот,  За горой лисенок,  В ельнике - лосенок.  Под кустом – лисичка,  На сосне – синичка!  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем пальцы загибать   Есть у нас игрушка:  Это – погремушка,  Это – толстый мишка,  Это – чудо-книжка,  Это – неваляшка,  Это – кукла Машка!  Раз, два, три, четыре, пять,  Будем снова проверять!   Разминка для пальчиков (учимся правильно делать замок - "скрепляем" пальчики между собой):  На двери висит замок (кроха делает замочек)  Кто его открыть бы мог?  Повертели, повертели(кроха крутит замочек сначала в одну сторону - развиваем кисти)  Покрутили, покрутили (кроха крутит замочек в другую сторону)  Постучали, постучали (кроха стучит замочком по коленочке)  Потянули, потянули(кроха тянет ручки в разные стороны)  И открыли замок!!!(разнимает ручки, будто наконец-то открыт замочек!!!) |
| |  |  | | --- | --- | |  | | |  |  | |

**«ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ»**

**В СТИХАХ**

****

\*\*\*

«Глазкам нужно отдохнуть.» (Ребята закрывают глаза)

«Нужно глубоко вздохнуть.» (Глубокий вдох. Глаза все так же закрыты)

«Глаза по кругу побегут.» (Глаза открыты. Движение зрачком по кругу по часовой и против часовой стрелки)

«Много-много раз моргнут» (Частое моргание глазами)

«Глазкам стало хорошо.» (Легкое касание кончиками пальцев закрытых глаз)

«Увидят мои глазки все!» (Глаза распахнуты. На лице широкая улыбка)

**«Бабочка»**

Спал цветок

(Закрыть глаза, расслабиться, помассировать веки, слегка надавливая на них по часовой стрелке и против нее.)

И вдруг проснулся,

(Поморгать глазами.)

Больше спать не захотел,

(Руки поднять вверх (вдох). Посмотреть на руки.)

Встрепенулся, потянулся,

(Руки согнуты в стороны (выдох).

Взвился вверх и полетел.

(Потрясти кистями, посмотреть вправо-влево)

**«Мостик»**

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса

(Закрывают оба глаза)

Наши глазки отдыхают, упражненья выполняют

(Продолжают стоять с закрытыми глазами)

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

(Открывают глаза, взглядом рисуют мост)

Нарисуем букву «О», получается легко

(Глазами рисуют букву «О»)

Вверх поднимем, глянем вниз

(Глаза поднимают вверх, опускают вниз)

Вправо, влево повернем

 (Глазами двигают вправо-влево)

Заниматься вновь начнем.

(Глазами смотрят вверх-вниз)

«Стрекоза»

Вот какая стрекоза- как горошины глаза.

(Пальцами делают очки.)

Влево- вправо, назад- вперед-

(Глазами смотрят вправо- влево.)

Ну, совсем как вертолет.

(Круговые движения глаз)

Мы летаем высоко.

(Смотрят вверх.)

Мы летаем низко.

(Смотрят вниз.)

Мы летаем далеко.

(Смотрят вперед.)

Мы летаем близко.

(Смотрят вниз.)

**«Ветер»**

Ветер дует нам в лицо.

(Часто моргают веками.)

Закачалось деревцо.

(Не поворачивая головы, смотрят вправо- влево.)

Ветер тише, тише, тише…

(Медленно приседают, опуская глаза вниз.)

Деревца все выше, выше!

(Встают и глаза поднимают вверх.)

**«Белка»**

Белка дятла поджидала,

(Резко перемещают взгляд вправо- влево.)

Гостя вкусно угощала.

Ну-ка дятел посмотри!

(Смотрят вверх-вниз.)

Вот орехи — раз, два, три.

Пообедал дятел с белкой

(Моргают глазками.)

И пошел играть в горелки.

(Закрывают глаза, гладят веки указательным пальцем).

**«Теремок»**

Терем- терем- теремок!

(Движение глазами вправо- влево.)

Он не низок, не высок,

(Движение глазами вверх- вниз.)

Наверху петух сидит,

Кукареку он кричит.

(Моргают глазами.)

**«Заяц»**

Вверх морковку подними, на нее ты посмотри.

(Смотрят вверх.)

Только глазками смотри: вверх-вниз, вправо-влево.

(Глазами смотрят вверх-вниз, вправо-влево.)

Ай-да заинька, умелый! Глазками моргает.

(Моргают глазками.)

Глазки закрывает.

(Глазки закрывают.)

Зайчики морковки взяли, с ними весело плясали.

(Прыгаем, как зайчики ).

**«Дождик»**

Дождик, дождик, пуще лей.

(Смотрят вверх.)

Капель, капель не жалей.

(Смотрят вниз.)

Только нас не замочи.

(Делают круговые движения глазами.)

Зря в окошко не стучи.

**«Кошка»**

Вот окошко распахнулось,

(Разводят руки в стороны.)

Кошка вышла на карниз.

(Имитируют мягкую, грациозную походку кошки.)

Посмотрела кошка вверх.

(Смотрят вверх.)

Посмотрела кошка вниз.

(Смотрят вниз.)

Вот налево повернулась.

(Смотрят влево.)

Проводила взглядом мух.

(Взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому.)

Потянулась, улыбнулась

И уселась на карниз.

(Дети приседают.)

Глаза вправо отвела,

Посмотрела на кота.

(Смотрят прямо.)

И закрыла их в мурчаньи.

(Закрывают глаза руками.)

**«Кот»**

Кот на солнышке сидит,

Глаз закрыт, другой закрыт

(закрыть по очереди оба глаза)

Кот играет в «Жмурки»

(крепко зажмуриться)

— С кем играешь, Васенька?

— Мяу, с солнцем красненьким!

(открыть оба глаза)

**«Качели»**

Есть качели на лугу:

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть глазами вверх, вниз)

Я качаться побегу

Вверх-вниз, вверх-вниз

(посмотреть вверх, вниз)

**«Лучик»**

Лучик, лучик озорной,

Поиграй-ка ты со мной.

(Моргают глазками.)

Ну-ка лучик, повернись,

На глаза мне покажись.

(Делают круговые движения глазами.)

Взгляд я влево отведу,

Лучик солнца я найду.

(Отводят взгляд влево.)

Теперь вправо посмотрю,

Снова лучик я найду.

(Отводят взгляд вправо.)

**«Отдыхалочка»**

Мы играли, рисовали (выполняется действия, о которых идет речь)

Наши глазки так устали

Мы дадим им отдохнуть,

Их закроем на чуть — чуть.

А теперь их открываем

И немного поморгаем.

**«Ночь»**

Ночь. Темно на улице. (Выполняют действия, о которых идет речь)

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

(повторить 3 — 4 раза)

**«Прогулка в лесу»**

Мы отправились гулять. Шагают на месте

Грибы — ягоды искать

Как прекрасен этот лес.

Полон разных он чудес.

Светит солнце в вышине, смотрят вверх

  Вот грибок растет на пне, смотрят вниз

  Дрозд на дереве сидит, смотрят вверх

  Ежик под кустом шуршит. смотрят вниз

  Слева ель растет — старушка, смотрят вправо

Справа сосенки — подружки. смотрят влево

  Где вы, ягоды, ау! повторяют движения глаз

Все равно я вас найду! влево — вправо, вверх — вниз.

\*\*\*

Раз –налево, два – направо,

Три –наверх, четыре - вниз.

А теперь по кругу смотрим,

Чтобы лучше видеть мир.

Взгляд направим ближе, дальше,

Тренируя мышцу глаз.

Видеть скоро будем лучше,

Убедитесь вы сейчас!

А теперь нажмем немного

Точки возле своих глаз.

Сил дадим им много-много,

Чтоб усилить в тыщу раз!

\*\*\*

Мы гимнастику для глаз

Выполняем каждый раз.

Вправо, влево, кругом, вниз,

Повторить ты не ленись.

Укрепляем мышцы глаза.

Видеть лучше будем сразу.

Глазки вправо, глазки влево,

И по кругу проведем.

Быстро – быстро поморгаем

И немножечко потрем.

\*\*\*

Посмотри на кончик носа

И в «межбровье» посмотри.

Круг, квадрат и треугольник

По три раза повтори.

Глазки закрываем,

Медленно вдыхаем.

А на выдохе опять

Глазки заставляй моргать.

А сейчас расслабились

На места отправились.

**Автобус.**

Мы в автобусе сидим,

Во все стороны глядим.

Глядим назад, глядим вперед,

А автобус не везет.

Внизу речка – глубоко,

Вверху птички – высоко.

Щётки по стеклу шуршат

Все капельки смести хотят.

Колёса закружились

Вперёд мы покатились.

**Сова.**

В лесу темно.

Все спят давно.

Только совушка -сова,

большая голова,

На суку сидит,

во все стороны глядит.

Вправо, влево, вверх и вниз,

Звери, птицы, эх, держись!

осмотрела все кругом –

за добычею бегом!

**Часы**

Тик-так, тик-так

Все часы идут вот так: тик-так, тик-так,

Налево раз, направо раз,

Мы тоже можем так,

Тик-так, тик-так.

\* \* \*

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

Оглядимся величаво.

И налево надо тоже

Поглядеть из под ладошек.

И – направо! И еще

Через левое плечо!

**«Хомка»**

Хомка - Хомка хомячок,

Полосатенький бочок.

Хомка рано встаёт

Глазки свои Хомка трет.

Поморгает – раз, два, три

Вдох и выдох. Посмотри

Далеко ручей бежит,

На носу комар пищит.

Смотрит Хомка выше, ниже,

Вправо, влево, дальше, ближе…

Осмотрел он все кругом

Прыг! и в норочку бегом!

**«Жук»**

(Дети садятся на пол, вытягивают ноги вперёд. Указательный палец правой руки — это жук. Дети поворачивают его вправо, влево, вверх, вниз, следуя тексту.)

К журавлю жук подлетел,

Зажужжал и запел «Ж-ж-ж. »

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

Жук наш приземлился,

Зажужжал и закружился. «Ж-ж-ж. »

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко.

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

(Дети вытягивают поочерёдно вперёд правую и левую руки, смотрят на ладошку; затем встают на ноги, тянутся вверх на носочках и хлопают в ладоши, медленно опуская руки.)

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

На носочки мы привстали,

Но жука мы не достали.

Хлопнем дружно—

Хлоп-хлоп-хлоп,

Чтобы улететь он смог.

«Ж-ж-ж. »

**"Дождик"**

Капля первая упала - кап! (сверху пальцем показывают траекторию ее движения)

И вторая пробежала - кап!

Мы на небо посмотрели, (то же самое)

Капельки кап - кап запели,

Намочились лица.

Мы их вытирали. (вытирают лицо руками)

Туфли - посмотрите - (показывают вниз и смотрят)

Мокрыми стали.

Плечами дружно поведем (движения плечами)

И все капельки стряхнем.

От дождя убежим.

Под кусточком посидим. (приседают)

**"Самолет"**

Пролетает самолет, (смотрят вверх и водят пальцем за воображаемым самолетом)

С ним собрался я в полет,

Правое крыло отвел, (отводят руки по переменно и прослеживают взглядом)

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

**"Тишина"**

Мы устали все чуть - чуть.

Предлагаю отдохнуть.

Отдыхайте наши уши

Тишину мы будем слушать.

И глаза мы закрываем,

И они пусть отдыхают.

В тишине представить море,

Свежий ветер на просторе.

За волной плывет волна,

А в округе тишина.

Наши глазки так устали,

Мы писали, рисовали,

Встанем дружно по порядку,

Сделаем для глаз зарядку.

Ночь. Темно на улице.

Надо нам зажмурится.

Раз, два, три, четыре, пять

Можно глазки открывать.

Снова до пяти считаем,

Снова глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять

Открываем их опять.

А теперь всем вместе нужно

Поморгать глазами дружно.

Вправо - влево посмотрите,

Вниз и вверх все поглядите.

Отдохнули? Хорошо.

Повторяем все еще.

**“Цветы”**

Наши алые цветы распускают лепестки (смотрим вверх)

Ветерок чуть дышит, лепестки колышет, (моргать быстро)

Наши алые цветы закрывают лепестки, (закрывать глаза)

Тихо засыпают, головой качают (смотреть по сторонам) .

**«Ах, как долго мы писали»**

Ах, как долго мы писали (Поморгать глазами.)

Глазки у ребят устали.

Посмотрите все в окно ( Посмотреть влево – вправо.)

Ах, как солнце высоко (Посмотреть вверх.)

Мы глаза сейчас закроем (Закрыть глаза ладошками.)

В классе радугу построим (Посмотреть по дуге вверх )

Вверх по радуге пойдем (Вправо и вверх – влево.)

Вправо, влево повернём ( Поворачиваем вправо, влево)

А потом скатимся вниз (Посмотреть вниз.)

Жмурься сильно, но держись. (Зажмурить глаза, открыть и

поморгать ими.)

**“Весёлая неделька”**

- Всю неделю по - порядку,

Глазки делают зарядку.

- В понедельник, как проснутся,

Глазки солнцу улыбнутся,

Вниз посмотрят на траву

И обратно в высоту.

(Поднять глаза вверх; опустить их книзу, голова неподвижна.)

- Во вторник часики глаза,

Водят взгляд туда – сюда,

Ходят влево, ходят вправо

Не устанут никогда.

(Повернуть глаза в правую сторону, а затем в левую, голова неподвижна.)

- В среду в жмурки мы играем,

Крепко глазки закрываем.

Раз, два, три, четыре, пять,

Будем глазки открывать.

Жмуримся и открываем

Так игру мы продолжаем.

(Плотно закрыть глаза, досчитать да пяти и широко открыть глазки.)

- По четвергам мы смотрим вдаль,

На это времени не жаль,

Что вблизи и что вдали

Глазки рассмотреть должны.

(Смотреть прямо перед собой, поставить палец на расстояние 25-30 см. от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него, опустить руку.)

- В пятницу мы не зевали

Глаза по кругу побежали.

Остановка, и опять

В другую сторону бежать.

(Поднять глаза вверх, вправо, вниз, влево и вверх; и обратно: влево, вниз, вправо и снова вверх.)

- Хоть в субботу выходной,

Мы не ленимся с тобой.

Ищем взглядом уголки,

Чтобы бегали зрачки.

(Посмотреть взглядом в верхний правый угол, затем нижний левый; перевести взгляд в верхний левый угол и нижний правый.)

- В воскресенье будем спать,

А потом пойдём гулять,

Чтобы глазки закалялись

Нужно воздухом дышать.

(Закрыть веки, массировать их с помощью круговых движений пальцев: верхнее веко от носа к наружному краю глаз, нижнее веко от наружного края к носу, затем наоборот.)

- Без гимнастики, друзья,

Нашим глазкам жить нельзя!

\*\*\*

В правую руку свой мячик возьми, (Взор следует за мячом)

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись. (В какой руке у нас сейчас мяч)

Правого плечика мячик коснётся.

И ненадолго за спину вернётся.

С голени правой да к левой ступне,

Да на живот – не запутаться б мне.

\*\*\*

Дружно встали. Раз! Два! Три!

Мы теперь богатыри!

(руки в стороны)

Мы ладонь к глазам приставим,

Ноги крепкие расставим.

Поворачиваясь вправо,

(поворот вправо)

Оглядимся величаво,

(поворот влево)

Поглядеть из под ладошек.

И направо, и еще

(поворот вправо)

Через левое плечо

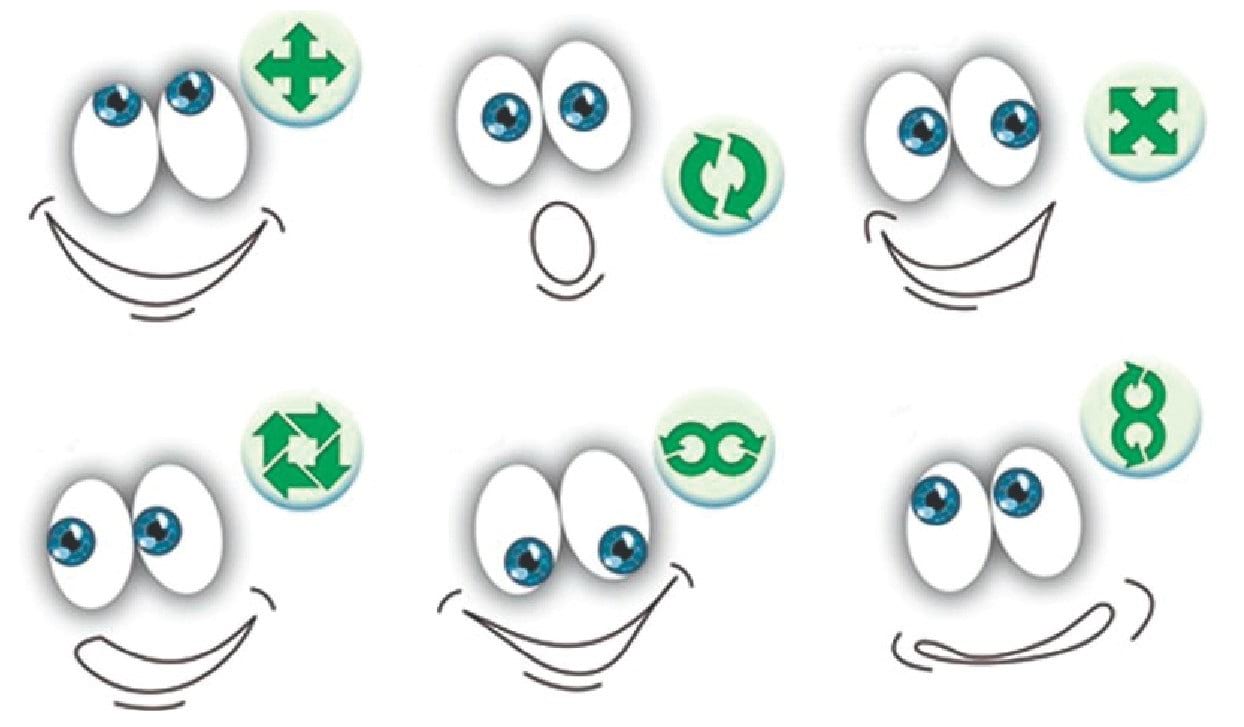
(поворот влево)

Буквой “Л” расставим ноги

Точно руки в боки

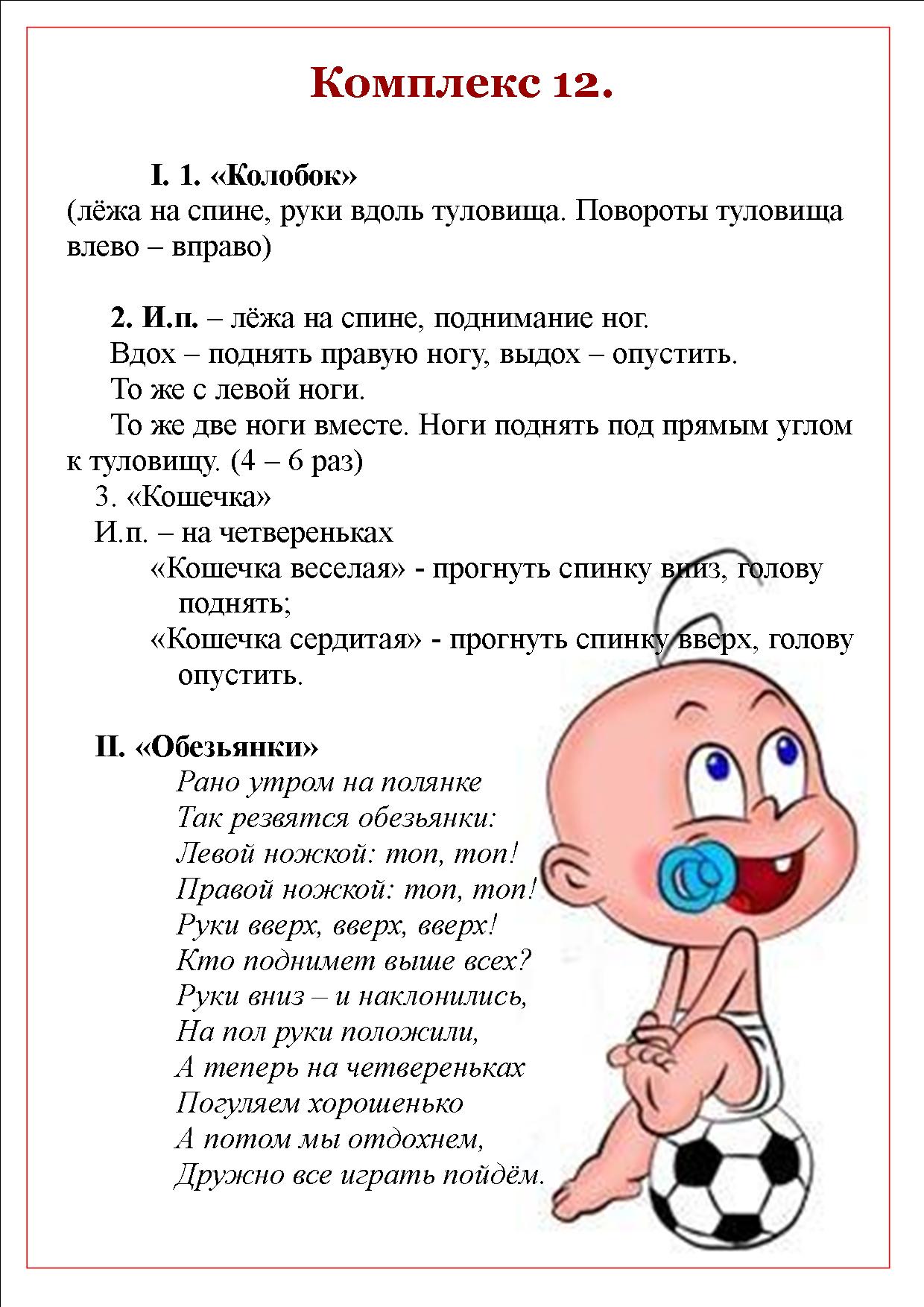
Наклонились влево, вправо.

Получается на славу!

****

**КАРТОТЕКА**

**КОРРЕГИРУЮЩИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

****

**1. «Качалочка»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

На лесной полянке играли медвежата, смешно покачиваясь на спине. Давайте мы тоже попробуем так покачаться!

И.п.: лечь на спину, ноги вместе. Сгибая ноги, прижать колени к груди и обхватить колени руками. Покачаться на спине вправо, влево. Пауза. Повторить 3 раза.

**2. «Морская звезда»**

**Цели:** формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

И.п.: лежа на животе, поднять руки и ноги в стороны.

Вы — морская звезда! Покачайтесь на волнах.

**3. «Стойкий оловянный солдатик»**

**Цели:** развитие умения сохранять равновесие, формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей.

Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер, и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?

И.п.: встать на колени, руки плотно прижать к туловищу. Наклониться назад, как можно ниже, держать спину прямо, а затем выпрямиться. Повторить 3 раза. Сесть на пятки, отдохнуть.

**4. «Самолет»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, ноги вместе, руки на полу. Поднять ноги вверх, руки развести в стороны — «полетели самолеты». Удерживать позу 5—10 с, затем отдохнуть. Повторить 3 раза.

**5. «Цапля»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление опорно-двигательного аппарата.

И.п.: стоя на правой ноге, согнуть левую ногу в колене, руки чуть в стороны, и постоять так немножко. Затем на левой ноге. Повторить 3—4 раза.

Когда цапля ночью спит,

На одной ноге стоит.

Не хотите ли узнать:

Трудно ль цапле так стоять?

А для этого нам дружно

Сделать позу эту нужно.

(2-й вариант: ногу, согнутую в колене, поднять вперед, вверх, под углом.)

Очень трудно так стоять,

Ножку на пол не спускать,

И не падать, не качаться,

За соседа не держаться

**6. «Потягивание »**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: лежа на спине, потянуть левую ногу пяточкой вперед, а левую руку вытянуть назад за голову вдоль туловища. То же самое другой ногой и рукой. Затем двумя ногами и руками вместе.

**7. «Ах, ладошки, вы, ладошки!»**

**Цели:** формирование правильной осанки, координация движений верхних конечностей.

И.п.: встать прямо и, заведя руки за спину, соединить ладони. Затем, вывернув сложенные руки пальцами вверх, расположить кисти рук так, чтобы мизинцы по всей длине касались позвоночника. Локти нужно приподнять, спину выпрямить, плечи отвести назад.

Удерживать позу и произносить:

«Ах, ладошки, вы, ладошки!

За спиною спрячем вас!

Это нужно для осанки, это точно!

Без прикрас!»

Медленно опустить руки вниз, встряхнуть кистями рук и выполнить спокойный выдох.

**8. «Карусель»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного, укрепление опорно-двигательного аппаратов.

И.п.: сесть на пол, поднять прямые ноги вверх. Опираясь руками об пол, поворачиваться вокруг себя с помощью рук. Закружилась карусель.

**9. «Покачай малышку»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса.

И.п.: сидя, поднять к груди стопу ноги, обнять ее руками. Укачивать «малышку», касаясь лбом колена и стопы ноги.

**10. «Танец медвежат»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышечного корсета позвоночника.

Представьте себе, что вы маленькие медвежата, и решили потанцевать.

И.п. — о.с: положить руки на пояс, выполнять полуприседания. Темп средний.

**11. «Птица»**

**Цели:** развитие координации и быстроты движений в крупных и мелких мышечных группах, укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: лежа на животе, поднять руки вверх, в стороны, прогнуться. Махать руками, как птица крыльями. Мы полетели. Лечь на живот, опустить руки. Пауза, отдых. Затем продолжить «полет». Повторить 2—3 раза.

**12. «Паровозик»**

**Цели:**формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и нижних конечностей.

И.п.: сидя, ноги слегка согнуты в коленях, а руки в локтях прижаты слегка к туловищу. Поехали! Двигаемся по полу вперед, помогая только ногами. Руки выполняют круговые движения, имитируя вращательные движения колес. Остановиться через 2—3 мин, пауза, затем продолжить движение. (2-й вариант: движение назад.)

**13. «Лягушки» («Лягушата»)**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква!

Скачут, вытянувши ножки!

И.п.: встать на четвереньки, присесть, пальцами рук касаться пола. Колени развести, руки между коленями. Подпрыгнуть вверх и вернуться в и.п. (Второй вариант: с продвижением вперед).

Средь деревьев, на болотце,

Есть свой дом у лягушат.

Вот лягушки по дорожке

Скачут, вытянувши ножки.

Ква-ква-ква, ква-ква-ква,

Скачут, не жалея ножки.

**14. «Маленький мостик»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, свя-зочно-мышечного аппарата ног и рук.

Шли ежата по лесу. Перед ними ручей.

Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей.

И.п.: лечь на спину, не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище. Ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину. Держите, держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем. Повторить 3 раза.

**15. «Ножницы»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей, участвующих в формировании свода стопы.

Давайте представим, что наши ножки — ножницы.

И.п.: лежа на животе, поднимать поочередно прямые ноги вверх-вниз. Чтобы «ножницы» хорошо резали, ноги должны быть прямые. Лечь на спину, отдохнуть. Повторить 3 раза. (Второй вариант: и.п. — лежа на спине.)

**16. «Плавание на байдарках»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, связочно-мышечного аппарата ног и рук.

И.п.: сидя на полу, ноги чуть согнуть в коленях, руки вытянуть вперед. Лечь на спину и попробовать медленно сесть без помощи рук и снова лечь. Поплыли! Повторить 5 раз.

**17. «Гусеница»**

**Цели:** формирование правильной осанки, развитие координации движений в крупных мышечных группах рук и ног.

И.п.: встать на четвереньки, подтянуть колени к рукам, не отрывая ног от пола. А затем переставить обе руки одновременно вперед, как можно дальше. Так и передвигается гусеница в поисках еды. А теперь вы все — гусеницы. Поползли!

**18. «Великаны и гномики»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Ходьба по залу. «Великаны» — идти на носочках, руки вверх. «Гномики» — идти в полуприседе, руки на пояс. Спина прямая!

**19. «Все спортом занимаются»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Скачет лягушонок: Руки согнуть в локтях, наклоны в стороны,

Ква-ква-ква! Сжимать и разжимать пальцы в кулаках.

Плавает утенок: Имитировать плавание.

Кря-кря-кря! Сжимать и разжимать прямые пальцы рук.

Все вокруг стараются, Одна рука вверх, другая вниз.

Спортом занимаются. Менять положение рук.

Маленький бельчонок: Прыжки вверх.

Скок-скок-скок! Прыжки на месте, вперед назад.

С веточки на веточку: Одна рука вверх, другая вниз.

Прыг-скок, прыг-скок! Менять положение рук.

Все вокруг стараются,

Спортом занимаются.

**20. «Еж с ежатами»**

**Цели:** формирование навыка правильной осанки, укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей.

Под огромною сосной Бег на носках.

На полянке, на лесной, Произносить звуки [фррфррфрр].

Куча листьев где лежит, Бег в полуприседе на носочках,

Еж с ежатами бежит. руки в упоре на бедрах, спина круглая

Мы вокруг все оглядим,

На пенечках посидим, Присесть, вытягивая шею вверх.

А потом все дружно сядем Присесть с упором на кисти рук,

И иголки все покажем голову опустить, спина круглая

Показали, показали «показываем иголки».

И домой все побежали. Бег на носках.

**21. «Самолетик — самолет»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Самолетик — самолет Развести руки в стороны, ладонями вверх.

Отправляется в полет. Выполнять поворот вправо

Жу, жу, жу, и произносить звук [ж].

Постою и отдохну. Встать прямо, опустить руки, пауза.

Я налево полечу, Поднять голову — вдох; выполнить поворот влево

Жу, жу, жу, выдох на звук [ж].

Постою и отдохну. Встать прямо и опустить руки — пауза.

**22. «Мышка и мишка»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

У мишки дом огромный. Выпрямиться, встать на носки, поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки — вдох.

У мышки — очень маленький. Присесть, обхватить руками колени опустить голову

-выдох с произнесением звука (ш)

Мышка ходит

В гости к Мишке,

Он же к ней не попадет.

**23. «Кошечка»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. «Кошечка сердится» — спина круглая, голову опустить как можно ниже. «Кошечка добрая, ласковая» — прогнуть спину, голову приподнять.

**24. «Ель, елка, елочка»**

**Цели:** воспитание и формирование правильной осанки, укрепление связочно-мышечного аппарата туловища и конечностей, тренировка внимания.

В лесу стоят высокие ели. Встаньте ровно, как эти стройные ели, подтянитесь, выпрямитесь. (Голова, туловище, ноги - прямо, раздвинуть руки, «ветки», слегка в стороны, ладонями вперед.) Пойдемте дальше в лес, посмотрим, есть ли у высокой ели сестрички? Вот и сестрички ели — елки. Они пониже, но такие - же стройные. (Принять правильную осанку, но в полуприседе.) Пойдемте, поищем еще сестричек-елочек. Вот они — совсем маленькие. Но и удаленькие: красивые и тоже стройные. (Сесть на корточки, голова и спина выпрямлены, руки ладонями слегка разведены в стороны.)

**25. «Ласточка»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: встать прямо, правую (левую) ногу поднять назад вверх, руки в стороны, туловище немного наклонить вперед, голову приподнять. Удержать 1—2 с, затем вернуться в и.п. Повторить то же с левой ногой.

**26. «Походи боком»**

**Цели:** воспитание и формирование навыка правильной осанки, развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышечного аппарата стоп.

И.п. — о.с: принять правильную осанку, мешочек с песком на голове. Ходьба боком приставным шагом (вправо, влево).

**27. «Уголок»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на спине, вытянуть сомкнутые ноги. Приподнять ноги и голову одновременно и удерживать 1—2 с, спина прижата к ковру.

(Второй вариант: спина отрывается от пола и приподнимается вместе с головой.)

**28. «Кач-кач»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стопы; увеличение амплитуды движений в голеностопных и суставах стоп, пальцев ног.

И.п.: лежа или сидя на полу, ноги на ширине плеч (вытянуть). Сгибать и разгибать ступни — вправо, влево, вверх, вниз. Движения сопровождать словами «кач-кач».

**29. «По-турецки мы сидели...»**

**Цели:** формирование координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

По-турецки мы сидели, Пили чай и сушки ели. Пили, пили, ели, ели, Еле-еле досидели.

И.п.: сидя, ноги «калачиком», кисти рук упираются под подбородок. Покачивать головой и туловищем из стороны в сторону.

**30. «Сидячий футбол»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях и прижаты к животу. Движением ног вперед отбросить мяч сидящему напротив ребенку. Он ловит его руками, а затем ногами резко отбрасывает мяч своему партнеру. (Варианты: ловить отбрасываемый мяч ногами, прокатывать его то одной, то другой ногой, сбивать мячом кегли, которые стоят на равном расстоянии между играющими.) После игры ведущий предлагает детям лечь на спину, поднять руки и потянуться. Затем повернуться на живот и снова потянуться (поднять голову и посмотреть вперед).

**31. «Черепахи»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: встать на четвереньки с опорой на колени и кисти рук. Передвигаться вперед, одновременно переставляя правую руку, левую ногу, затем левую руку, правую ногу. Спина ровная, голову приподнять.

**32. «Гуси»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

И.п. — о.с: стоя, затем присев на корточки, ходить «гусиным шагом», руки положить на колени. Спину держать ровно.

**33. «Гусятки»**

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц нижних конечностей.

Гуси тянут шеи.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, руки за спиной, тянуть шею — мышцы напряжены.

Гуси, гуси!

Наклон вперед, кивание головой.

Га-га-га.

Пить хотите?

Мышцы шеи расслаблены, спину прогнуть

Да-да-да!

Гуси, гуси, вот вода!

Руки за спиной вверх, наклонитъся вперед, голову держать прямо.

**34. «Ежик вытянулся, свернулся»**

**Цели:** улучшение функции вестибулярного аппарата, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

И.п.: лежа на ковре, поднять руки за голову и максимально вытянуться. Затем, поднимая верхнюю часть туловища к коленям, наклониться вперед, т.е. сгруппироваться, обхватить ноги под коленями (ежик свернулся). Повторить 2—6 раз. Между каждым повторением полежать и расслабиться.

**35. «Птичка»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

И.п.: сидя на ковре, скрестив ноги и согнув руки в локтях, касаясь при этом пальцами плеч («крылышек»). Спина прямая. Локти, притягивая как можно ближе к телу, отвести назад. Поднимать руки вверх, выполнять махи руками. Затем встать и попрыгать мягко на носочках — «птичка ищет зернышки».

**36. «Достань палочку»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: лежа на ковре, ноги согнуты в коленях. Поднять ноги и прижать их к груди. Затем достать до гимнастической палки прямыми ногами. Палка на высоте 30—35 см.

**37. «Позвони в колокольчик»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Бег по прямой до колокольчика: подбежать к подвешенному колокольчику и, подпрыгнув, достать рукой до него, чтобы он зазвенел.

**38. «Лев в цирке»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

В вертикальный обруч ребенок прокатывает мяч и пролезает сам, спину прогибать, голову приподнять вперед.

**39. «Качели»**

**Цели:** укрепление мышц нижних конечностей и мышц, участвующих в формировании свода стопы.

И.п.: сидя на корточках. Пружиня в коленях и щиколотках, покачиваться на счет ведущего.

**40. «Самолет»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

И.п. — о.с: развести руки в стороны и поднять их на уровне плеч. Выполнять повороты в стороны, ноги поставить на ширине плеч. (Второй вариант: пятки вместе, носки врозь, руки на пояс, присесть, развести руки в стороны. Вернуться в и.п.)

**41. «Слушай внимательно»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, формирование навыка правильной осанки.

Ходьба по залу с выполнением движений по сигналу ведущего. На слове «пень» — встать на одно колено, опустив голову и руки, затем встать и продолжить ходьбу. На слове «елка» — остановиться и отставить опущенные руки от туловища, приняв правильную осанку. На слове «сноп» — остановиться и поднять руки вверх, соединив над головой. Контролировать правильность осанки.

**42. «Ходим в шляпах»**

**Цели:** формирование навыка правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений.

Положить на голову легкий груз — «шляпу». Следить за осанкой, голова прямо, плечи на одном уровне, параллельны полу, руки спокойно лежат вдоль туловища. Ходить по залу, сохраняя правильную осанку.

**43. «Калачи»**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц брюшного пресса, нижних и верхних конечностей, развитие координации движений.

Качи-качи-качи-кач.

Сделай-ка, дружок, калач.

И.п.: сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги вместе, носки оттянуты.

1 — подтянуть ноги к себе, обхватить их руками;

2 — и.п. Выполнять 5—6 раз.

**44. «Малыши выросли»**

**Цели:** укрепление мышц верхних и нижних конечностей, формирование правильной осанки, улучшение координации движений.

Мы маленькими были, А выросли большими.

И.п. — о.с: ноги вместе, руки опущены. 1 — присесть, обхватить руками колени, голову спрятать (выдох); 2 — подняться на носки, потянуться, руки поднять вверх (вдох). Выполнять 5—6 раз.

**45. «Лиса»**

**Цели:** тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Лиса — рыжая плутовка,

Прогибает спину ловко.

И.п.: стоя на четвереньках.

1 — прогнуться в спине, голову поднять (вдох);

2 — выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди (выдох). Выполнять 5—6 раз.

**46. «Скакалка»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней.

Очень важная игрушка

Прыгалка-скакалка —

Подготовка в мастера,

Верная закалка!

Прыжки без скакалки: на обеих ногах на месте, на обеих ногах вокруг себя, «веселые ножки», выбрасывая прямые ноги вперед.

**47. «Велосипед»**

**Цели:** улучшение кровообращения в ногах, укрепление мышц брюшного пресса и нижних конечностей, развитие координации движений.

Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот задом наперед,

А за ним комарики на воздушном шарике,

А за ними раки на хромой собаке.

И.п.: лежа на полу, руки вдоль туловища.

Делать круговые движения ногами, руки упираются об пол.

**48. «Бегемот»**

**Цели:**тренировка вестибулярного аппарата, укрепление мышц туловища и конечностей.

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

Ходить по прямой, приставляя пятку одной ноги к носку другой, сохраняя равновесие.

**49. «Деревья и птицы»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей.

Дети выполняют движения в соответствии с текстом.

Руки подняли и помахали — Подняться на носочки. Выполнять махи руками вверх, стороны.

Это деревья в лесу.

Локти согнули, кисти Встряхивать кистями рук.

встряхнули Руки согнуты в локтях.

Ветер сбивает росу.

Плавно руками помашем Поднять руки в стороны, махать руками

Это к нам птицы летят,

Как они сядут — покажем: Присесть. Руки назад, кисти

Крылья сложили назад. соединить тыльной стороной

**50. «Кошка и котята» — 1**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и конечностей.

Как у нашей кошки И.п.: стоя на четвереньках,

подросли ребята, прогибать и выгибать спинку

подросли ребята,

пушистые котята Стоя на коленях, сжимать и разжимать кулачки

спинки выгибают,

хвостиком играют.

А у них на лапках острые

царапки,

Очень любят умываться, Имитировать движения.

Лапкой ушки почесать

И животик полизать.

Улеглись все на бочок

И свернулися в клубок,

А потом прогнули спинки Прогнуть спину. И залезли все в корзинку.

Бег по площадке в среднем темпе.

**51. «Кошка и котята» — 2**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц тазового пояса, верхних и нижних конечностей, развитие координации движений.

Кошка с котятами Ходьба в произвольном направлении

Вместе играла. Ползание по залу на четвереньках с опорой на колени и

Кошка котяток

Всему обучала: кисти рук

Весело прыгать, Прыжки на обеих ногах (на носках)

Хвостом помахать. И.п.: стоя на четвереньках.

Вот как котята Выполнять повороты тазобедренной частью туловища

Умеют играть! вправо-влево (имитация движения)

**52. «Ветер»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника.

Ветер дует нам в лицо, И.п. — о.с: наклоны туловища то в одну , то в другую сторону

Закачалось деревце.

Ветер тише, тише, тише, Присесть, руками обхватить колени

Деревце все выше, выше. Выпрямиться, встать на носки, руки вверх.

**53. «Снежок»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Я с веревочкой играю, Сидя на скамейке (стуле),

В кучку ножками сгребаю. Ногами собрать «снежок» из веревочки.

Еще раз, еще разок — Выложить круг.

Получается снежок!

**54. «Идем к маме»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Дети выполняют движения под речевое сопровождение.

Чтобы к мамочке прийти,

Долго надо нам идти.

По дорожке мы пойдем, Преодолевая полосу препятствий, следить за осанкой.

Через мостик перейдем,

Проползем мы под забором

И зайдем в широкий двор...

Там и мамочку найдем.

**55. «В лес»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Надо в лес скорей пойти. И.п. — о.с: спина прямая.

Ходьба по площадке спортивным шагом.

Через речку, через мост, Ходьба с высоким подниманием колен

Через палку у дорожки Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед

Зашагают наши ножки. Ходьба по площадке спортивным шагом

**56. «Бабочка»**

**Цели:** укрепление мышц туловища, верхних и нижних конечностей, мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, развитие координации движений.

Вот летит наш мотылек, Бег по площадке.

Он красивый, как цветок.

Крылышками машет, машет. Выполнять махи руками.

Мотылек летел, летел,

На цветочек тихо сел. Присесть, обхватить руками колени

Он сидит, не шевелится,

Чтоб не съела крошку птица! Встать, выпрямить спину, руки в стороны

**57. «Горка»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Шагают наши ножки Обычная ходьба; ходьба с высоким подниманием колен

Все выше по дорожке. Переход на ребристую доску с наклоном

Вот до верха мы дошли,

Обезьянку мы нашли. Дотянуться до игрушки.

Озорница обезьянка

Вот висит тут на лианке. Спуск с ребристой доски.

Обычная ходьба.

**58. «Прогулка в лес»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Мишка косолапый вразвалочку идет Ходьба «вразвалочку», ставя ноги на внешнюю часть стопы

Заинька трусливый скачет и поет Стопы, руки согнуты чуть-чуть в локтях

Серый волк сердитый Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед

Важно выступает,

А лисичка рыжая мимо пробегает Ходьба гимнастическим шагом, руки за спиной

**59. «Идем за грибами»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

По тропе мы идем, Обычная ходьба по прямой.

Весело шагаем. Ходьба с высоким подниманием колен

Топ-топ, топ-топ. Ходьба боком приставным шагом, руки в стороны

Через мост перейдем, Спина прямая, голову держать ровно

Там грибочки найдем.

Оп-оп, оп-оп. Наклоны вперед, вниз, не сгибая коле

**60. «Палка-скакалка»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление связочномышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

На земле валялась палка, И.п. — о.с: спина ровная, гимнастическая палка лежит параллельно стопам ног.

Вот ее мне стало жалко.

Взял я палку, и она Наклониться, не сгибая колени, взять палку в руки

Превратилась в скакуна! Верхний конец гимнастической палки держать руками, остальную часть расположить между ног. Выполнять прыжки, чередуя правую и левую ногу, следить за осанкой.

**61. «Ванечкины сапожки»**

**Цели:** мягкое воздействие на функции вестибулярного аппарата, укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вот обул на ножки И .п. — о.с: наклоны вперед, вниз

Ванечка сапожки

Новые, красивые, Ходьба по залу, следить за осанкой.

Синие, как сливы.

Будет дождик сильно лить Стоя на месте, выставлять вперед пятку правой, а за

тем левой ноги.

Ног теперь не промочить!

**62. «Помощники »**

**Цели:** укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц верхних конечностей.

Мамочка за мной пришла, И.п. — о.с: руки в стороны,

Что-то « сумке принесла. Спину держать ровно.

Поднимаю, что за груз! Напряжение мышц рук и спины.

Чуть не плачет карапуз! Расслабление мышц рук и спины.

**63. «Посуда»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышечного корсета позвоночника, мышц верхних и нижних конечностей.

Вот большой стеклянный чайник И.п. — о.с: выпятить живот, руки на пояс.

Очень важный, как начальник.

Вот фарфоровые чашки, Присесть, держа руки на поясе, пятки вместе носки врозь

Очень хрупкие, бедняжки.

Вот фарфоровые блюдца, Потянуться, подняв руки вверх

Только стукни — разобьются,

Вот чайные ложки — И.п. — о.с: стоя на одной ноге

Голова на тонкой ножке.

Вот пластмассовый поднос, И.п.: лежа на ковре, потянуться

Он посуду нам принес.

**64. «Солдатики — куклы»**

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

Солдатики из дерева, И.п. — о.с: стоять, вытянувшись, прижав руки к туловищу, напрягая мышцы рук, спины, живота.

Как столбики стоят, И.п. — о.с: болтать руками, поворачиваясь вправо-влево.

А куколки на ниточке,

Как тряпочки висят. Наклониться вперед, расслабив руки и верхнюю часть туловища.

**65. «Деревца»**

**Цели:** формирование правильной осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника, развитие координации движений в крупных мышечных группах верхних и нижних конечностей

На дорогах лужи. Ходьба спортивным шагом.

Ну а мы не тужим.

Осторожно обойдем, Ходьба на носках.

По мосточку перейдем. Ходьба приставным шагом, боком.

Наденем на ножки Наклоны туловища вперед.

Высокие сапожки.

Да как... прыгнем! Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

**66. «Пружинки»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Покачаемся на ножках. Ритмичное приседание, сгибание и выпрямление ног «пружинки».

Покачаемся немножко.

Вот так, вот так!

Вот как детки хороши, Ходьба на месте.

Скачут, скачут малыши. Прыжки на обеих ногах.

**67. «Кто быстрее?»**

**Цели:** укрепление связочно-мышечного аппарата стоп и голеней, формирование навыка правильной осанки.

Вместе будем мы играть, Ходьба на месте.

Будем прыгать и скакать. Прыжки на обеих ногах.

Кто сильнее?

Кто ловчее? Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Кто доскачет всех быстрее?

**68. «Кузнечик»**

**Цели:** устранение и компенсация деформации осанки, укрепление мышечного корсета позвоночника и мышц конечностей.

На лужайке красота, Ходьба по залу обычным шагом.

На лужайке суета: Ходьба спортивным шагом, спина прямая.

Бабочки порхают Бег по залу на носках, дети

И жуки летают Выполняют махи руками.

А кузнечик скачет: Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед.

Скок-скок на цветок.

Прыг-прыг, задержался Присесть на корточки, руки назад, в стороны.

на миг.

Вот опять поскакал и устал. Прыжки на обеих ногах.

**69. «Осень»**

**Цели:** тренировка умения координировать движения, укрепление связочно-мышечного аппарата.

Осень, осень, листопад, Ходьба по залу обычным шагом.

Листья желтые летят. Легкий бег по залу, руки в стороны, вверх.

Покружились, покружились Покружиться.

И на землю опустились. Присесть, руки вниз, в стороны.

**70. «Не урони»**

**Цели:** развитие координации движений, укрепление мышц туловища и конечностей.

И.п.: стоя на четвереньках, с опорой на колени и кисти рук, на спине лежит мешочек с песком. Спину прогнуть, голову приподнять. Ползать по площадке, не уронив мешочка с песком.

**71. «Воробей и рак»**

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц туловища и конечностей.

И.п. — о.с: прыжки на обеих ногах с продвижением вперед и на месте (воробей); ползание назад в положении лежа с опорой на руки, ноги согнуты (рак).

**72. «Малые качели»**

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: стоя на носках. Опуститься на пятки, снова подняться (8—10 раз).

**73. «Часики»**

**Цели:** тренировка координации движений, развитие мышц голеностопного сустава и мышц, формирующих стопу.

И.п. — о.с: поднять левую (потом правую) ногу. Поворот стопы наружу, затем поворот стопы внутрь (4—6 раз).

**74. Игра-упражнение «Жучок на спине»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки и ноги в свободном положении. Представим, как с ветки на землю упал жучок, но упал неудачно. Оказался на спинке и пытается перевернуться на животик, чтобы уползти.

Изображение барахтанья лапками в разные стороны. Раскачивание на спинке с боку на бок (боковая качалочка). Попытка рывком перевернуться на бок, а затем встать на локти и колени. Во время барахтанья не помогать головой и плечами, раскачиваться всем туловищем.

В конце игры детей можно спросить: Какая часть тела поддается раскачиванию легко, а какая остается неподвижной? Какой ты жук? Что у вас есть (лапки, крылышки, панцирь)? Каково ваше настроение?

**75. Игра-упражнение «Не расплескай воду»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: ноги вместе. Руками на лопатках держится палка (коромыслом). Ребенок представляет, что необходимо зачерпнуть ведрами воду из колодца и донести ее до дома.

Наклон в правую, а затем в левую сторону (импровизация зачерпывания воды). Гордой легкой походкой он передвигается с «коромыслом» по залу.

Палку-коромысло можно держать двумя руками на уровне плеч, шире плеч, одной рукой, но в любом случае она должна быть перпендикулярна по отношению к телу и параллельна полу.

Можно оценить самую красивую походку.

**76. Игра-упражнение «Малютка»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Ребенку предлагается представить себя малышом грудничкового возраста, изобразить его настроение и движения.

Подъем ног, согнутых в коленях, подтягивание стоп к лицу, непроизвольные движения руками и ногами в воздухе, гуление, поднятие головы (не отрывая плеч от пола), повороты ее в стороны, проявление эмоций радости, импровизация плача со звуками [уа-уа], имитация движения губ, сосущих соску.

**77. Комплекс упражнений «Буратино»**

**Цель:** формирование правильной осанки у вертикальной плоскости.

Представьте, что вы Буратино, висящий на стене. Карабас Барабас повесил его за пояс на гвоздик. Но разве Буратино согласится спокойно висеть на стене? Надоело Буратино висеть и решил он немного размяться.

И.п. — о.с: у стены, касаясь ее затылком, спиной, ягодицами, пятками.

Поднять руки через стороны вверх, вернуться в и.п. (5—6 раз).

Поднять ногу, согнутую в колене, затем вытянуть ее вперед, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Приподняться на носки, словно пытаясь сняться с гвоздика, руки в стороны — вернуться в и.п. (5—6 раз).

Вытянуть правую руку в сторону, не отрывая от стены, поднять левую ногу, не отрывая от стены, сохраняя равновесие; то же в другую сторону (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, и, захватив руками голень, подтянуть колено к груди, вернуться в и.п.; то же другой ногой (5—6 раз).

Поднять правую ногу, согнутую в колене, подтянуть к ней нос (плечи плотно прижаты к стене), двигаются только шея и голова, вернуться в и.п.; то же левой ногой (5—6 раз).

Мелкими шажками, не отрывая пяток от стены, поставить ноги на ширину плеч, руки на пояс. Касаясь стены затылком, спиной, ягодицами и плечами, наклониться в правую сторону, вернуться в и.п.; то же в левую сторону (3—4 раза).

**78. Комплекс упражнений «Веселый гномик»**

**Цель:** коррекция сутулости.

В сказочном царстве жил маленький гномик. Ему очень хотелось подрасти и стать высоким и стройным. Отправился он к старому доброму Волшебнику за советом. И что же тот посоветовал?

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки поднять вверх ладонями вперед, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз.

И.п. — о.с. Поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в «замке» руки, прогнуться спиной назад; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 40—50 с.

И.п. — о.с: ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, руки развести в стороны ладонями книзу, прогнуться в пояснице, фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: стойка на коленях, руки внизу. Наклониться назад, прогибаясь в спине, руки поднять вверх, в стороны, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с. И.п.: стойка на коленях, руки на поясе. Сделать глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки раздвинуты в сто роны ладонями кверху; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4—5 раз с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе, руки вдоль туловища. Прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 1—2 мин.

И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), руки на поясе. Медленно поднимая голову вперед-назад, прогнуться спиной назад, руки вытянуть вверх ладонями вперед; фиксировать положение спины, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе с интервалом в 2—3 мин.

**79. Комплекс упражнений «Кукла принца Тутти»**

**Цель:** профилактика и коррекция сколиоза.

Ты — живая кукла, которую подарили принцу Тутти, но никто не должен об этом догадаться. Движения — синхронные, четкие, мимика лица кукольная (но что ты чувствуешь при этом?).

И.п. — о.с. Поднять левую руку вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз в медленном темпе, с интервалом в 30—40 с.

И.п. — о.с: ноги на ширине плеч, левая рука вверху, правая за спиной. Пружинистые наклоны в правую сторону, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5—6 раз с интервалом в 30—40 с; то же в другую сторону.

И.п.: сидя на стуле, руки опущены на колени. Поднять левую руку вверх, правую вытянуть назад, вниз, наклониться вправо, вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4— 5 раз с интервалом в 1 мин; то же в другую сторону.

И.п.: в упоре на коленях, руки опущены. Правую ногу вытянуть назад, зафиксировать принятое положение, затем вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 мин; то же в другую сторону.

И.п.: лежа на животе, руки согнуты под подбородком. Прогибаясь назад, левую руку вытянуть вперед, правую отвести назад, вернуться в и.п. Повторить 5—6 раз с интервалом в 1—2 минуты; то же в другую сторону.

**80. Комплекс упражнений для формирования стопы**

**«Помогаю ножкам»**

**Цель:** профилактика плоскостопия.

1.Ходьба на носках, не сгибать ноги, положив руки на пояс; держать туловище прямо.

2.Ходьба на наружных краях стоп. Ходить по площадке, положив руки на пояс, опираясь на наружные края (как «мишка косолапый») 2—5 мин.

3.Ходьба по наклонной плоскости. Доска шириной 10—20 см приподнята одним концом на высоту 25—30 см. На носках в медленном темпе пройти по доске вверх и вниз 5—10 раз.

4.Ходьба по палке. Ходить по гимнастической палке, которая лежит на полу, отводя ступни наружу, подняв руки в стороны, в медленном темпе. Повторить 5—10 раз.

5.Катание мяча. Катать ступней положенный на пол небольшой упругий мяч (2—5 мин поочередно каждой ногой).

6.Приседание на палке. Держась руками за рейку гимнастической лестницы, встать на палку, лежащую на полу возле стенки гимнастической; сделать приседание, опираясь то на одну, то на другую ногу. Повторить 5—10 раз в медленном темпе.

Сгибание и разгибание ног.

7.И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле), вытянуть ноги. Поочередно сгибать и разгибать стопы, не отрывая пяток от пола. Повторить 10—20 раз в среднем темпе.

8.Захватывание мяча. И.п.: сидя на гимнастической скамейке (стуле). Захватывать ногами, поднимать и перекладывать по полу кубики, мячи (мячи, которые лежат на полу в обруче, можно складывать в малую корзину) 1—3 мин.

9.Балансировка на мяче.

10.Встать на слабо надутый большой мяч. Меняя положение рук, слегка перебирая ступнями, пытаясь удержаться на мяче.

**81. Комплекс упражнений для правильной осанки**

**«Ровная спина»**

**Цель:** профилактика сколиоза.

Ходьба с движением рук, на носках.

И.п. — о.с. Медленное поднимание рук вверх — вдох, опускание — выдох.

И.п. — о.с: руки на поясе. Сгибать ногу в колене, подтягивать к животу, вернуться в и.п. Затем то же другой ногой. Повторить 3—4 раза каждой ногой.

И.п. — о.с: руки перед грудью. Разведение рук в стороны (вдох), вернуться в и.п. (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль тела, движения ногами «Велосипед» 1—2 мин.

И.п.: лежа на животе. Подтянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки вверх до предела (вдох); расслабиться (выдох). Повторить 3—4 раза.

И.п.: лежа на спине. Руки вдоль туловища, ноги плотно прижаты друг к другу. Выгибание всем корпусом вправо, словно лук, руки и ноги тянутся влево (вдох), вернуться в и.п. (выдох). То же в другую сторону. Повторить 3—4 раза.

И.п.: стоя лицом к гимнастической стенке, взяться руками за рейку на уровне плеч. Глубокое приседание и вернуться в и.п. Повторить 3—4 раза.

И.п. — о.с: руки на поясе, на голове мешочек с песком. Полуприседания с вытягиванием рук в стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны, на голове мешочек с песком.

Ходьба на носках.

Стоя в кругу, взяться за руки («Воротики»). Поднимание рук вверх с одновременным подъемом на носки (вдох), возвращение в и.п. (выдох). Повторить 4—5 раз.

Стоя в кругу, взяться за руки. Одновременное приседание с прямой спиной. Повторить 3—4 раза.

**82. Комплекс для правильной осанки**

**«Красивая спина»**

**Цель:** формирование правильной осанки.

И.п. — о.с: руки к плечам (кисти от плеч не отрывать). Круговые вращения согнутыми руками вперед, затем назад. Повторить 5—6 раз в каждую сторону.

И.п. — о.с: руки перед грудью. С напряжением, рывками руки разводятся в стороны, поднимаются вверх, опускаются. Повторить 3 раза.

И.п. — о.с: руки опущены. Ребенок медленно поднимает руки вперед и вверх, сцепив их в «замке» над головой, поднимается на носки и прогибает спинку. Вернуться в и.п. Повторить 3—5 раз.

И.п. — о.с: руки в стороны. Поднимает согнутую в колене ногу с одновременным подъемом рук вверх, носок тянуть, спина прямая. Повторить 5—6 раз каждой ногой.

И.п. — о.с. Спина прямая, руки над головой в «замке». Ходить с напряженно вытянутой спиной на носках. Повторять 1—2 мин.

И.п. — о.с. Спокойно, очень медленно, плавно на вдохе поднять руки вверх, потянуться. На выдохе плавно опустить руки через стороны. Повторить 4—5 раз.

И.п.: сидя на пятках. Руки на коленях. Встать на колени. С напряжением, рывком поднять обе прямые руки вверх, опустить, живот подтянут. Повторить 5—6 раз по два рывка

И.п.: сидя на пятках. Встать на колени. Руки поднимать медленно, с напряжением вверх, потягиваясь, отклоняя туловище назад. Повторить 4 раза.

И.п.: сидя на коленях, руки внизу. Через стороны медленно на вдохе поднять руки вверх, на выдохе опустить. Повторить 6 раз.

**РОЛЬ РАЗНЫХ ВИДОВ ГИМНАСТИКИ В ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИИ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

**Консультация для родителей**

Одной из главных задач детского сада является охрана и укрепление физического и психического здоровья детей и их физическое развитие. Это направление включает в себя не только обучение детей основным движениям и развитие физических качеств, но и овладение детьми элементарными нормами и правилами здорового образа жизни. Решение этой задачи требует взаимодействия воспитателей и родителей в разных видах деятельности.

В работе с детьми используются такие формы физического развития и оздоровления детей в ДОУ, как физкультурные занятия, физкультминутки, прогулки, подвижные игры и различные виды гимнастики.

Что же такое гимнастика? Гимнастика – это метод физического развития, способствующий укреплению детского организма.

В нашем дошкольном учреждении проводятся разные виды гимнастики с детьми.

**1. Утренняя гимнастика**

Ежедневно с детьми проводится утренняя гимнастика. Длительность ее обычно составляет 5-8 минут. Как правило, один и тот же комплекс гимнастики повторяется в течение 2 недель.

Основная цель утренней гимнастики – разбудить детский организм от сна, повысить умственную и физическую работоспособность ребенка, улучшить его настроение и подготовить организм к нагрузкам предстоящего дня.

Существует несколько форм проведения утренней гимнастики:

       традиционная форма с использованием общеразвивающих упражнений с предметами или без них;

       сюжетная гимнастика, в которой упражнения связаны одним сюжетом;

       игровая гимнастика, состоящая из 3-4 подвижных игр;

       ритмическая гимнастика с использованием танцевальных движений и музыкального сопровождения.

**2. Артикуляционная гимнастика**

Движения необходимы не только телу ребенка. Нужна хорошая подвижность органов артикуляции, которая помогает правильно произносить различные звуки. В детском саду артикуляционная гимнастика проводится ежедневно.

Выполнение артикуляционных упражнений полезно в любом возрасте, так как четкая артикуляция – основа хорошей дикции.

При проведении артикуляционной гимнастики нужно лишь помнить, что движения должны быть четкими, состоять из нескольких повторений и выполняться систематично, в противном случае новый навык не закрепится.

Наиболее подвижным речевым органом является язык. Поэтому в детском саду при проведении артикуляционной гимнастики наряду с другими методиками используется методика «Сказки весёлого Язычка».

**3. Дыхательная гимнастика**

На физкультурных занятиях, занятиях по развитию речи, при проведении утренней гимнастики, в свободное от занятий время проводится дыхательная гимнастика с детьми с целью:

       обучения детей правильному дыханию, в том числе речевому;

       профилактики заболеваний верхних дыхательных путей;

       насыщения головного мозга кислородом и улучшения работоспособности;

       восстановления дыхания после физической нагрузки.

Дыхательная гимнастика – это очень простой и вместе с тем эффективный способ, не требующий особых затрат. Следует помнить лишь то, что дыхательная гимнастика проводится в хорошо проветренном помещении.

Дыхательные упражнения для дошкольников чаще всего проводятся со стихотворным сопровождением.

В домашних условиях можно проводить как игровые упражнения для младших детей, так и использовать различные предметы для детей постарше (трубочки для коктейля, через которые можно выдувать воздух, или комочки ваты, которые нужно сдуть).

**4. Пальчиковая гимнастика**

Развитию и совершенствованию мелкой моторики, развитию речи, подготовке кисти руки к письму, повышению работоспособности коры головного мозга служит еще один вид гимнастики, проводимой в детском саду, - пальчиковая гимнастика.

Исследователями разных стран установлено, что уровень развития речи детей находится в прямой зависимости от степени сформированности тонких движений пальцев рук. Была выявлена такая закономерность: если развитие движений пальцев соответствует возрасту, то и речевое развитие находится в пределах нормы.

Систематические упражнения по тренировке пальцев рук являются средством стимуляции активности коры головного мозга, что в свою очередь способствует развитию мышления и звукопроизношения.

Работу по развитию движений пальцев и кисти рук следует начинать с самого раннего возраста и проводить на протяжении всего дошкольного детства.

Виды пальчиковых игр:

* Народные игры-потешки: «Сорока-белобока», «Ладушки-ладушки», «Этот пальчик» для детей раннего возраста;
* Игры с речевым сопровождением (стихами);
* Игры с мелкими предметами (перекладывание пальчиками мелких предметов в емкости, нанизывание бусин на шнурок, различные застежки, шнуровки и т.д.);
* Игры с кинетическим песком;
* Пальчиковый театр.

Вначале дети испытывают затруднения в выполнении многих упражнений. Поэтому отрабатываются упражнения постепенно и сначала выполняются детьми пассивно, с помощью взрослых, а затем уже самостоятельно. Как правило, детям нравится играть в пальчиковые игры.

**5. Гимнастика для глаз**

Нагрузка на глаза у современного ребёнка огромная. Это и телевизор, и компьютер, и сотовый телефон, и другие занимательные технические игрушки, без которых не мыслит свою жизнь современный маленький человек. А отдыхают глаза ребенка только во время сна.

Поэтому гимнастика для глаз полезна детям любого возраста в целях профилактики нарушений зрения. Кроме того, занимаясь с ребенком гимнастикой для глаз, вы сможете снять зрительное утомление.

Методов проведения зрительной гимнастики несколько. Дома можно выполнять с ребенком такие несложные методы, как:

* Словесные инструкции. Это комплекс упражнений, основанный на несложных стишках, которые содержат указания к действиям. В такой игровой форме малыш с удовольствием будет выполнять упражнения.
* Зрительный тренажер – яркий крупный предмет, который взрослый передвигает в пространстве, а ребенок одними глазами следит за этими передвижениями. Этот метод используется для детей старшего возраста.

**6. Психогимнастика**

Современный мир наполнен стрессами. И больше всего стрессам подвержены дети. В настоящее время нагрузки на детей постоянно возрастают, а количество отдыха и эмоциональной и двигательной разрядки уменьшается. Поэтому у детей всё чаще наблюдается утомляемость, вспыльчивость, раздражительность, агрессивность. Здесь на помощь приходит психогимнастика.

Психогимнастика представляет собой специальные занятия, направленные на снижение эмоционального напряжения, коррекцию настроения и поведения детей.

Особенно эти занятия нужны детям с чрезмерной утомляемостью, непоседливостью, обладающим вспыльчивым или замкнутым характером. Но не менее важно проигрывать эти комплексы упражнений и со здоровыми детьми в качестве психофизической разрядки и профилактики.

Психогимнастика прежде всего направлена на обучение элементам техники выразительных движений и на приобретение навыков в саморасслаблении.

В дошкольном возрасте используются следующие упражнения психогимнастики:

* Игры со сменой характера движений (например, игра малой подвижности «Совушка»);
* Упражнения на развитие умения чередовать напряжение и расслабление мышц (например, «Солнце и тучка»);

За тучку солнышко зашло,

Стало зябко и темно. (Съёживаемся, обнимая себя за плечи).

Солнце вышло из-за тучки,

Мы теперь расслабим ручки. (Расправляем плечи, расслабляемся)

* Этюды на имитацию эмоциональных состояний (например, после чтения сказки «Машенька и медведь» взрослый просит ребенка изобразить сердитого медведя, показать, как испугалась Машенька, увидев его, как обрадовались возвращению Машеньки её дедушка и бабушка),
* Расслабляющие упражнения (например, «Спящий котенок»: ребенок исполняет роль котенка, который ложится на коврик и засыпает)

**7. Бодрящая гимнастики, или гимнастика пробуждения после дневного сна.**

Это комплекс мероприятий, облегчающих переход детей от сна к бодрствованию. Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

В комплекс бодрящей гимнастики включаются дыхательные упражнения, выполнение простого самомассажа и упражнения для профилактики нарушений осанки и плоскостопия.

Проводится на кроватках и сочетается с закаливающими процедурами (воздушными ваннами). Заканчивается ходьбой босиком по полу или массажным дорожкам.

В детском саду бодрящая гимнастика проводится ежедневно в течение 5-7 минут. Воспитатель начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Работа над охраной и укреплением здоровья наших детей с помощью различных здоровьесберегающих технологий общая забота всех взрослых - педагогов и родителей.