**КОМПЛЕКС**

**ГИМНАСТИКИ**

**ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА**

**В ПОДГОТОВИТЕЛЬННОЙ**

**ГРУППЕ**

**Сентябрь**

**1-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

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

**2-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Каланча»**. И. п.: стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, про износить «с-с-с».
2. **«Журавль».** И. п.: о. с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в

колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выпол­нить то же левой ногой.

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

**Октябрь**

**1-й комплекс «Прогулка в лес»**

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

**Дыхательные упражнения.**

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

**2-й комплекс «Дождик»**

1. **И. п.** Сидя, ноги скрестить по «турецки». Сверху пальнем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала - кап!

То же проделать другой рукой.

И вторая прибежала — кап!

1. **И. п.** то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

Мы на небо посмотрели,

Капельки «кап-кап» запели,

Намочились лица.

1. **И. п**. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги. Мы их вытирали.
2. **И. п.:** о. с. Показать руками, посмотреть вниз. Туфли, посмотрите, мокрыми стали.
3. **И. п**.: о. с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем

И все капельки стряхнем.

1. **И. п**.: о. с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза «От дождя убежим».
2. **И. п**.: о. с. Приседания. Под кусточком посидим.

**Дыхательные упражнения.**

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

**Ноябрь**

**1-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Насос».**

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести

«с-с-с».

1. **«Обними плечи».**

**И. п.:** о. с, руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шум­ного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

1. **«Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».**

Ходьба по площадке, выстав­ляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голо­ва

приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

1. **«Малый маятник», «Маятник».**

**И. п.:** ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При

наклоне выдох, вып­рямиться — вдох.

**2-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Лыжник».**

**И. п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

1. ***«*Паровоз» или «Поезд».**

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

1. **«Мельница».**

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

1. **«Партизаны».**

**И. п.:** стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, вы­соко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть ша­гов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

**Декабрь**

**1-й комплекс**

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Носом глубоко дышите,

1. **И. п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, дер­жать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. **И. п.:** лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрес­тить руки перед собой, выдох, развести руки, в и. п., вдох.
3. **И. п.:** лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и. п. (одновре­менно опустить).
	1. **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.
	2. **И. п.:** лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на

полу, держать, и. п.

6. **И. п.:** лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Петушок».**

На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

1. **«Повороты головы».**

**И. п**.: о. с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

1. **«Погончики».**

**И. п**.: встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и. п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

1. **«Подуем на плечо».**

**И. п.:** о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выпол­нить в левую сторону.

**2-й комплекс**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**.

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

1. **«Трубач»**.

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».

1. **«Ушки».**

И. п.: о. с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

1. **«Цветок распускается»**.

И. п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и. п. (выдох).

5 **«Сердитый ежик».**

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

**Январь**

**1-й комплекс**

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

Правое крыло отвел,

Посмотрел.

Левое крыло отвел,

Поглядел.

1. **И. п.** то же. Выполнять вращательные движения перед грудью

Я мотор завожу

И внимательно гляжу.

1. **И. п.:** о. с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.

Поднимаюсь ввысь,

Лечу.

Возвращаться не хочу.

1. **И. п**.: о. с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
2. **И. п**.: о. с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Свеча».**

И. п.: о. с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

1. **«Снежинки»**.

И. п.: о. с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («сне­жинки полетели»).

1. **«Регулировщик»**.

И. п.: ноги на ширине плеч, одна рука подня­та вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движе­нием, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

1. **«Рубка дров» или «Дровосек»**.

Руки над головой сцеплены в «за­мок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глу­бокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одно­временным опусканием рук и произнесением «ух!».

1. **«Плечики».**

И. п.: о. с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечи­ком здороваются»).

**2-й комплекс**

(по методике Э.С. Аветисова)

1. **И. п**.: сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
	1. **И. п**. то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.

3. **И. п**. то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движе-ниями указательных пальцев в течение 1 мин.

4**. И. п**. то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.

5. **И. п.** то же, отвести глаза вправо, влево.

1. **И. п**. то же, отвести глаза вверх, вниз.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Лыжник».**

**И. п**.: стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжи­мает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдох­нуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

1. **«Насос».**

Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести

«с-с-с».

1. **«Обними плечи».**

**И. п.:** о. с, руки согнуты в локтях и подня­ты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шум­ного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

1. **«Повороты головы».**

**И. п.:** о. с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в проме­жутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

**Февраль**

**1-й комплекс «Уголек»**

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Здравствуй, солнышко!».**

И. п.: ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и. п.

1. **«Свеча».**

И. п.: о. с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

1. **«Снежинки»**.

И. п.: о. с, руки согнуты в локтях, ладошками вверх («на ладошку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и по­дуть на ладошки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («сне­жинки полетели»).

1. **«Сердитый ежик».**

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

**2-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

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

1. **«Ротик просыпается».**

Ротик мой просыпайся,

Чтоб пошире улыбаться.

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

1. **«Ручки просыпаются».**

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

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

1. **«Ножки просыпанной».**

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

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

1. **«Вот мы и проснулись».**

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Аист».**

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

1. **Воздушные шары».**

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

1. **«Ворона».**

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

1. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**.

И. п.: о. с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

1. **Ежик».**

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

**Март**

**1-й комплекс**

**1. «Потягушечки».**

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

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

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

**2. «Проснулись».**

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты.

**1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу *(носком, затем пяткой).*Повторить 6 раз.

**3. «Клубочек».**

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

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

**4. «Пальчики».**

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

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

**5. «Умоемся».**

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

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

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**.

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

1. **«Трубач»**.

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».

1. **«Ушки».**

И. п.: о. с, смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

**2-й комплекс**

**1. «Глазки просыпаются».**

Слегка глазки растираем,

А потом сладко зеваем.

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

**2. «Головка проснулась».**

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

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

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

**3. «Ручки проснулись».**

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1** - поднять правую руку вверх;

**2-3** - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

**4. «Ножки проснулись».**

Хотим тоже потянуться

И совсем-совсем проснуться.

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

**5. «Ножки совсем проснулись».**

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

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

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем

-Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Цветок распускается»**.

И. п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и. п. (выдох).

1. **«Сердитый ежик».**

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

1. **«Свеча».**

И. п.: о. с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

**Апрель**

**1-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».**

Глазки нужно открывать,

Чудо чтоб не прозевать.

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

1. **«Ротик просыпается.**

Ротик должен просыпаться,

Чтоб пошире улыбаться.

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

1. **«Ручки просыпаются»**

Ручки кверху потянулись,

До солнышка дотянулись

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

1. **«Ножки просыпанной».**

Будем ножки пробуждать,

Их в дорогу у собирать.

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

1. **«Вот мы и проснулись».**

К солнышку мы потянулись

И друг другу улыбнулись!

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

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Тихоход»**.

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

1. **«Трубач»**.

Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-­ту-ту».

1. **«Ушки».**

И. п.: о. с., смотреть прямо перед собой. Слегка накло­нить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

1. **«Цветок распускается»**.

И. п.: стоя, руки на затылке, локти све­дены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, по­тянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вер­нуться в и. п. (выдох).

**2-й комплекс**

1. **«Потягушечки».**

Вот почти мы все проснулись

И в кроватке потянулись.

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

1. **«Проснулись».**

Вот проснулись ручки,

Вот проснулись ножки

И хотят скорей бежать

К маме по дорожке.

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

1. **«Клубочек».**

Не хотим мы простывать,

Хоть и начали дрожать.

Мы совсем уже проснулись,

К солнышку мы потянулись.

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

1. **«Пальчики».**

Пальчики хотят проснуться,

Чтоб в водичку окунуться.

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

1. **«Умоемся».**

А теперь лицо умоем,

Глазки широко раскроем.

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

Вот готовы мы вставать,

Бегать, прыгать и играть!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Гуси».**

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

1. **«Гуси-лебеди летят».**

Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

1. **Вырасту большой»**.

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

1. **«Дышим животом».**

Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

1. **«Грибок»**.

И. п.: глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в сто­роны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

**Май**

**1-й комплекс «Жук»**

1. **И. п**.: сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел,

Зажужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

1. Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

Вот он вправо полетел,

Каждый вправо посмотрел.

Вот он влево полетел,

Каждый влево посмотрел.

1. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть,

Не дадим ему присесть.

1. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

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

Зажужжал и закружился

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

*Поднять руки вверх, посмотреть вверх.*

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

*Подняться на носки, смотреть вверх*

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.

*Имитировать полет жука.*

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

Жук, вот правая ладошка,

Посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка,

Посиди на ней немножко.

*Поднять руки вверх, посмотреть вверх.*

Жук наверх полетел

И на потолок присел.

*Подняться на носки, смотреть вверх*

На носочки мы привстали,

Но жучка мы не достали.

*Хлопать в ладоши.*

Хлопнем дружно,

Хлоп-хлоп-хлоп.

*Имитировать полет жука.*

Чтобы улететь не смог,

«Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».

**2-й комплекс**

1. **«Глазки просыпаются».**

Слегка глазки растираем,

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

1. **«Головка проснулась».**

Мы почти уже проснулись

И друг другу улыбнулись.

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,

1. **«Ручки проснулись».**

Потянулись мы немножко.

Здравствуй, солнышко в окошке!

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

1. **«Ножки проснулись».**

Хотим тоже потянуться

и совсем-совсем проснуться.

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

1. **«Ножки совсем проснулись».**

Ножками мы поболтаем

И до трех мы посчитаем.

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

Умываться мы идем,

Одеваться мы идем –

Очень дружные ребята!

Потом песенку споем.

Ля-ля-ля, ля-ля-ля!

Вот такие мы, друзья!

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Аист».**

На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

1. **Воздушные шары».**

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

1. **«Ворона».**

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

1. **«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит»**.

И. п.: о. с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и. п.; 4 — то же влево.

1. **Ежик».**

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