

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад общеразвивающего вида №11 «Солнышко»
с. Белое, Красногвардейский район, Республика Адыгея

***Картотека гимнастики после сна
в старшей и подготовительной
группах***

Воспитатель Коробейник А.А.

2023-2024 уч.год

КАРТОТЕКА ГИМНАСТИКИ ПОСЛЕ СНА В СТАРШЕЙ И ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ГРУППАХ

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 1. Первая, вторая недели

Гимнастика в постели.

1. «Потягивание» !И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия.

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «У меня спина прямая». И.п. – узкая стойка, руки за спину, сплетены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед):

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом).

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

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

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища)!

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два (повороты туловища)!

Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

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

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

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

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

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

Водные процедуры.

СЕНТЯБРЬ

Комплекс № 2. Третья, четвертая недели.

Гимнастика в постели.

1. «Потягивание» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно

поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

3. Самомассаж головы («помоем голову»). И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

Профилактика плоскостопия.

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Руки в стороны». И.п. – стоя около кровати.

Руки в стороны, в кулачок (руки в стороны, пальцы в кулак, спина прямая), Разождем и на бочок (руки на пояс).

Руки вверх, в кулачок (руки вверх, пальцы в кулак, спина прямая), Разождем и на бочок (руки на пояс).

На носочки поднимайся (встать на носки, спина прямая),

Приседай и выпрямляйся (присесть и встать, спина прямая). Чтобы вырасти быстрее (руки вверх, потянуться),

Потянулись посильней (руки расслабленно вниз).

Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Полет на луну»

При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

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

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

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

«Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. – стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох – и.п.; выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

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

Водные процедуры.

ОКТЯБРЬ

Комплекс № 3. Первая, вторая недели.

Гимнастика пробуждения в постели. «Осень»

1. «Осенняя туча» И.п.- лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.

2. «Листья падают» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить. Повторить 6 раз.

3. «Тепло – холодно» И.п. – лежа на спине, руки в стороны. На слово «холодно» дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их руками. На слово «тепло» возвращаются в и. п. Повторить 6 раз.

4. «Замерзли» И.п. – лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая – вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же правой ногой и рукой. Повторить 5 раз.

5. «Выглянуло солнышко» И.п. – сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко.

6. «Проснулись» И.п.- сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 наклоны вперед. 4-в и.п. Повторить 6 раз.

Профилактика плоскостопия

Ходьба по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку». И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)
И свели лопатки.
Мы ходили на носках,
А потом на пятках (ходьба на пятках).
Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),
И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).
Потом быстрее мы пойдём (бег на месте)
И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Собирание каштанов то правой, то левой ногой.

Водные процедуры.

ОКТАБРЬ

Комплекс № 4. Третья, четвертая недели.

Гимнастика пробуждения в постели.

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

14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия (2-3- мин.)

Ходьба друг за другом (босиком)

«На огород мы наш пойдём. овощей там наберём».

(Ходьба на носках)

«Дорога коротка, узка, идём, ступая мы с носка! (Приставной шаг боком с «пружинкой»)

«По бордюру мы идём, приседаем мы на нём» (Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед)

«Усталые ножки шли по дорожке». (Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. (6-8 раз)

«На камушек мы сели, сели, посидели». (Погладить мышцы ног и ступни) «Ножки отдыхают, мышцы расслабляют»

Профилактика нарушений осанки.

«Подсолнух» — Посреди двора золотая голова.

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

«Морковь» — За кудрявую косу Ее из норки я тащу. И.п.- стоя на коленях. 1- наклон вперёд, руки вперед- вниз; 2 -вернуться в и.п.

«Репка» — «Круглый бок, желтый бок, Сидит на грядке колобок». И.п.- с прямыми ногами, руки впереди, внизу, 1 — поднять руки через стороны вверх, 2- вернуться в и.п.

«Картошка» — И зелён, и густ на грядке вырос куст. Покопай немножко — под кустом картошка. И.п. — лёжа на спине. 1 — поднять руки и ноги под углом 45° вверх; 2- вернуться в и.п.

«Капуста» — Лоскуток на лоскуток- зелёная заплатка, 1- согнуть ноги в коленях вверх, руки перевести на спину; 2 — вернуться в и.п.

«Пугало» — Кто стоит на палке С бородою из мочалки Ветер дует- он шумит, Ногами дёргает, скрипит»

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

Дыхательная гимнастика.

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убастрем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной

песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-ар». Повтор 5-6 раз.

3. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Водные процедуры.

НОЯБРЬ

Комплекс № 5. Первая, вторая недели.

Гимнастика в постели.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
2. И.п.: лёжа 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 (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 — выдох.
6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

Профилактика плоскостопия.

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. 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».

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»)),

повороты в стороны)А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом
Влево, вправо, назад, вперед.(налево-направо; наклоны в стороны)
И на травушке – роса, (присед)
И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)
Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)
Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)
Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони
Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з

Водные процедуры.

НОЯБРЬ

Комплекс № 6. Третья, четвертая недели.

Гимнастика в постели.

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

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».
2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».
3. Обе ноги тянутся пятками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».
4. Подтягивание к груди согнутых коленей с обхватом их руками.
5. Перекрестное движение рук и ног, поднятых перпендикулярно туловищу.
6. Покачивание согнутых колен в правую и левую сторону с противоположным движением рук.

Профилактика плоскостопия.

Хожение босиком по мешочкам с речными камушками, чередуя с ходьбой по канатной дорожке..

Массаж рук.

- 1.«Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и

предплечья; «смывают водичкой мыло»,
ведут одной рукой вверх, затем ладонью вниз и «стряхивают воду».

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук
в круг,

приставить к глазам («очки»), повороты в стороны) А сама, как вертолет,
(вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась.

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 7. Первая, вторая неделя.

Гимнастика в постели.

1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной

дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами, солевого и сухого ковриков)

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет ничем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох.

Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

Водные процедуры.

ДЕКАБРЬ

Комплекс № 8. Третья, четвертая недели.

Гимнастика в постели.

1. Потягивание. («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). И.п. – лежа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.
2. Игра «Зима и лето» (напряжение и расслабление мышц). И.п. – лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.
3. Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). И.п. – сидя на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник); ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п. поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)
(П. Синявский)

Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Новый год». При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

«Бьют часы 12 раз». И.п. – стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох – и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать: «Бом!». Повторить 12 раз.

«Ёлочка нарядная». И.п. – стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох – подняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох – поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

«Хлопушка». И.п. – стоя на коленях, руки вдоль туловища. Вдох – развести руки в стороны, выдох – опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать:

«Хлоп!». Повторить 6-8 раз.

«Дует Дед Мороз». И.п. – сидя на корточках, ладони сложить «трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». Повторить 6-8 раз.

Водные процедуры.

ЯНВАРЬ

Комплекс № 9.

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.
4. Слегка подергайте кончик носа.
5. Указательными пальцами массировать ноздри.
6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».
7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.
8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика плоскостопия.

Корректирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между

кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Динамичная дыхательная гимнастика.

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.
3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.
4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.
5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

Водные процедуры.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 10. Первая и вторая недели.

Гимнастика в постели.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вверх, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.

4. И.п.: лёжа 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.

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверх, другая вниз. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. То же самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу,)

3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, резинового коврика с шипами)

Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»

2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.

3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.

4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно

предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Водные процедуры.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс № 11. Третья, четвертая недели.

Гимнастика в постели.

1. «Потягивание». И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
- 2.«Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
- 3.«Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Точечный массаж.

1. И.п. стоя, ноги свободно, потереть ладонь о ладонь (5-6 раз).
2. И.п. то же. Ладонями потереть щеки (5-6 раз).
3. И.п. то же. Потереть пальцами рук мочки ушей (5-6 раз).
4. И.п. то же. Указательными пальцами рук потереть возле крыльев носа (5-6 раз).
5. И.п. то же. Указательными пальцами потереть надбровные дуги от переносицы к вискам (5-6 раз).
6. И.п. то же. Указательным пальцем слегка надавить ямку на подбородке и массировать круговыми движениями в одну сторону, потом в другую (5-6 раз в каждую сторону).
7. И.п. то же. Указательным пальцем одной руки найти точку на другой руке между большим и указательным пальцами и массировать. Сменить руку (5-6 раз).

Профилактика нарушений осанки.

Упражнение «Деревце». И.п. стоя, поставьте ноги вместе, стопы прижаты к полу, руки опущены, спина прямая. Сделайте спокойно вдох и выдох, плавно поднимите руки вверх. Держите их ладонями друг другу, пальцы вместе. Потянитесь вверх, представьте крепкое, сильное деревце. Высокий, стройный ствол тянется к солнцу. Организм, как дерево, наливается силой, бодростью, здоровьем. (Выполняется 15-20 сек.) Опустите руки и расслабьтесь.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замерзшие ножки после прогулки по снегу»):

- ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах;
- ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками;
- ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник);

ноги поставить всей ступней на пол, поднимать ноги на носки, максимально отрывая пятки от пола; из того же и.п.

поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?».
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.

Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

Водные процедуры.

МАРТ

Комплекс № 12. Первая и вторая недели.

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (Дети потягиваются, лежа на спине.)

Лапки друг о дружке трем (Потирают одну руку о другую.)

И в ладошки громко бьем. (Хлопают).

А теперь поднимем ножки, (Поочередно поднимают ноги).

Как у нашей мамы Кошки,
Левая и правая – мы котят бравые.
На животик повернулись, (Переворачиваются на живот.)
Снова дружно потянулись,
Оторвали от подушки (Поднимают и опускают голову.)
Носик, голову и ушки,
На коленки резво встали (Двигают тазобедренными суставами влево)
«Хвостиками» помахали, и вправо.
Выгнулись, прогнулись, (Выгибают и прогибают спину).
На бок повернулись, (Поворачивают голову вправо и влево.)
Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,
Почесали пятки, (очесывают пятки).
Постучали об пол немножко, (Стучат пятками об пол).
Набирайтесь силы, ножки!
Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке, (Ходят по дорожке здоровья).
По дорожке не простой,
По неровной, по колючей,
По шершавой — вот какой!
Мы проснулись, мы готовы
Петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень:
«Здравствуй, день, Веселый день!»

Массаж ног.

И.п. — сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладонкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Дыхательная гимнастика.

Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» — «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш»,

произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях.

Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Водные процедуры.

МАРТ

Комплекс № 13. Третья и четвертая недели.

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Физкультминутка «Гимнастика для котят».

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, Дети потягиваются, лежа на спине.

Лапки друг о дружке трем Потирают одну руку о другую.

И в ладошки громко бьем. Хлопают.

А теперь поднимем ножки, Поочередно поднимают ноги.

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, Переворачиваются на живот.

Снова дружно потянулись,

Оторвали от подушки Поднимают и опускают голову.

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали — Двигают тазобедренными суставами влево

«Хвостиками» помахали, и вправо.

Выгнулись, прогнулись, Выгибают и прогибают спину.

На бок повернулись, Поворачивают голову вправо и влево.

Сели на кроватке, Сидя на кровати, свешивают ноги,

Почесали пятки, почесывают пятки.

Постучали об пол немножко, Стучат пятками об пол.

Набирайтесь силы, ножки!

Сил набрались наши ножки,

Поскакали по дорожке, Ходят по дорожке здоровья.

По дорожке не простой,

По неровной, по колючей,
По шершавой — вот какой!
Мы проснулись, мы готовы
Петь, играть и бегать снова.
Дружно нам сказать не лень:
«Здравствуй, день,
Веселый день!»

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.
2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.
3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.
4. 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».

Дыхательно-звуковая гимнастика.

«Полет на луну» При выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

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

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

«Надеваем шлем от скафандра». И.п. — сидя на корточках, руки над головой сцеплены

в замок. Вдох — и.п.; выдох — развести руки в стороны, произнести: «Чик». Повторить 4-6 раз.

«Пересаживаемся в луноход». И.п. — узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох — и.п.; выдох — полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

«Лунатики». И.п. — стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь. Вдох — и.п.; выдох — наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п. — ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох — через стороны поднять руки вверх; выдох — руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

Водные процедуры.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 14. Первая, вторая недели.

Гимнастика в постели.

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

2. «Уточка». И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках. Приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

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

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

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

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

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

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Профилактика плоскостопия.

И.п. — стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.
3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.
4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.
5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

Профилактика нарушений осанки.

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

Дыхательная гимнастика.

Игра «Шарик». Дети сидят. «Надувают шары»: широко разводя руки в стороны и глубоко вдохнув, выдувают воздух в «шарик» — «Ф-Ф-Ф», медленно хлопают в ладоши. Из шарика выходит воздух. «Ш-Ш-Ш», произносят дети, делая губы хоботком и складывая руки на коленях.

Повторить 2-3 раза.

Игра «Будем красить потолок». Дети за воспитателем хором повторяют:

Красить комнаты пора,

Пригласили маляра,

Он приходит в старый дом

С новой кистью и ведром.

Далее воспитатель говорит: «Сейчас и мы с вами будем красить потолок, только кистью будет наш язычок».

Водные процедуры.

АПРЕЛЬ

Комплекс № 15. Третья и четвертая недели.

Гимнастика в постели.

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

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

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

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

Повторить на другом боку.

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

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

Профилактика плоскостопия.

Физкультминутка.

На одной ноге постой-ка

Если ты солдатик стойкий,

Ногу левую к груди,

Да смотри – не упади!

А теперь постой на левой,

Если ты солдатик смелый.

Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки (спина прямая); «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

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

Динамичная дыхательная гимнастика.

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.

4. Вдох – голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить

голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.

5. Вдох – голову с напряжением закинуть назад, выдох – наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

Водные процедуры.

МАЙ

Комплекс № 16. Первая, вторая недели

Гимнастика пробуждения в постели.

«Мои игрушки»

1. Ванька-встанька. И.п.- лежа на спине. 1- поворот направо всем туловищем. 2- вернуться в И.п. То же в другую сторону. Повторить по 4 раза.

2. Хлопушки. И.п.- лежа на спине. 1- согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2- вернуться в и.п. То же другой ногой. Повторить 4 раза.

3. Машина. И.п.- лежа на спине. 1- вращательные движения руки перед грудью (завелся мотор). 2-3- вращательные движения ногами. 4- вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

4. Барабан. И.п.- лежа на спине, ноги согнутые в коленях. 1- ударить кулачком правой руки по кровати. 2- ударить кулачком левой руки по кровати. 3- топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4- топнуть пяткой левой ноги по кровати.

5. Буратино. И.п.- лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- одновременно поднять руки и ноги. 2- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура». И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)
Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)
Убегает без оглядки –
Он не станет нипочем
Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)
(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

Водные процедуры.

МАЙ

Комплекс № 17. Третья и четвертая недели.

Гимнастика пробуждения в постели.

“Герои сказок”.

1. «Буратино» И.п.- лежа на спине. 1- одновременно поднять вверх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. 2- в И.п. То же с другой рукой и ногой.
2. «Колобок» И.п.- лежа на спине. 1- согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 покачаться на спине вперед- назад. 4- вернуться в И.п.

3. «Конек-горбунок» И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища. 1-3 выгнуть спину. 4- вернуться в и.п.

4. «Малыш» И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1- потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2- то же выполнить левой ногой. 3 – выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4- вернуться в и.п.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке». (чередование канатной дорожки, ребристой доски, дорожки из мешочков с речными камушками, резинового коврика с шипами)

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза». И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг,

приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо, ладони

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»)

Водные процедуры.