

Бодрящая ГИМНАСТИКА



Комплекс бодрящей гимнастики во второй младшей группе

Бодрящая гимнастика «Прилетели воробьи»

на период с 1 по 15 сентября

(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводиться в групповой комнате. Ребята, посмотрите, к нам прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

- ✓ Ходьба на обычная друг за другом (10 с).
- ✓ Ходьба на носочках (10с).
- ✓ Медленный бег (10с).
- ✓ Построение в круг.
- ✓ Дыхательное упражнение «Ах!» И.п. – стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить 2 раза.
- ✓ «Воробышки машут крыльями». И.п. – ноги слегка расставлены, руки – за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить 5 раз; темп умеренный.
- ✓ «Спрятались воробышки». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. повторить 5 раз; темп умеренный.
- ✓ «Воробышки дышат». И.п. – ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить 3 раза; темп умеренный.
- ✓ «Воробышки греются на солнышке». И.п. – лежа на спине, руки – вверх. Поворот на живот. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз; темп быстрый.
- ✓ «Воробышки радуются». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь – десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза
- ✓ Ходьба врассыпную в медленном темпе (20с). дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох – на 1, 2 счета; выдох – на 1, 2, 3, 4 счета (20с).
- ✓ Ходьба по ребристым дорожкам и одевание.

Бодрящая гимнастика «Просыпающиеся котята»

(с элементами самомассажа)

на период с 6 по 20 октября

Проводиться в постели.

Ребята, а вы знаете кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры (киска).

Давайте поиграем. Мы сегодня с вами – маленькие пушистые котята.

Кот решил котят учить,

Как же нужно лапки мыть.

Мы недалеко сидели,

Все движенья подглядели.

Лапку правую потрём,

А потом её встряхнём.

Вот и левой лапке тоже

Правой лапкой мы поможем.

Ушко левое своё

Левой лапкой достаём,

Правое не забываем,

Лапкой правой умываем.

Проведём по шёрстке лапкой,

Будет лобик чистый, гладкий.

Дальше глазки закрываем,

Каждый гладим, умываем.

Чистим носик осторожно.

Грудку нам разгладить можно.

Вот и чистые котята,

Вот и выспались ребята!

(выполняются растирания в соответствии с текстом)

Комплекс бодрящей гимнастики «Мы забавные ребята»

с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа

с 1 по 17 ноября

Проводится в постели.

«Красивый лоб». И. п. – лежа на спине. Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить 5 раз.

«Смеющиеся глаза». И. п. – лежа на спине. Потереть ладони друг о друга, приложить к глазам. Повторить 4 раза.

«Рисуем брови». И. п. – лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 4 раза.

«Длинный нос». И. п. – лежа на спине. Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза.

«Смешные уши». И. п. – лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с).

«Покажем руки». И. п. – лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. И наоборот. Повторить 5 раз.

«Покажем ноги». И. п. – лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повторить 5 раз.

Дыхательное упражнение **«Ах!»** и. п. – сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести «АХ-Х-Х». повторить 3 раза.

Комплекс бодрящей гимнастики «Мы проснулись»

на период с 3 по 14 февраля

Гимнастика проводится в постели

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

Упражнения для профилактики нарушения осанки

«У меня спина прямая» И.п. - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе)

« 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, руки скользят по бёдрам)

Комплекс бодрящей гимнастики «Малыши – крепыши»

на период с 17 по 28 февраля

Гимнастика выполняется стоя около кроваток.

Малыши – крепыши

Шагаем на месте

вышли по – порядку.

Малыши – крепыши

Руки – в стороны, сгибаем руки в локтях

Делают зарядку.

Руки вверх, руки

вниз,

Поднимаем руки вверх, опускаем, наклон вниз, коснуться коленок

Дружно

наклонились.

Еще раз, еще раз,

Повторить, выпрямиться

Ровно распрямились.

Влево, вправо поворот –

Повороты в стороны

В стороны посмотрим.

Еще раз, еще раз,

Повороты в стороны

В стороны посмотрим.

Вот так, вот так

Ходьба на месте

Дружно мы шагаем!

Вот так, вот так

Встать на носки, руки вверх, потянуться

Дружно подрастаем!

Комплекс бодрящей гимнастики 1

на период с 3 по 14 марта

Гимнастика проводится в постели.

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будим ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лёжа 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.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.
5. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Упражнения для профилактики нарушения осанки

«Почки-листочки» И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое; наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.;

«Где берёзка, где рябина?» И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку»: высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Комплекс бодрящей гимнастики «Солнечные зайчики»

на период с 17 по 31 марта

Гимнастика в постели

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!
Ладшками 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».
Хватательные движения
Руки поднимаем вверх, пальчики «растопыриваем», вращаем кистями.

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше- Встань друг за другом «паровозиком»,
Бом! Бом! Бом! и похлопывать друг друга по спине весёлой звонкой крыше
Бом! Бом! Бом!
Дома, дома, посидите- Постукивание пальчиками
Бом! Бом! Бом! Никуда не выходите- Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте- Поколачивание кулачками
Бом! Бом! Бом! А уйду - тогда гуляйте- Бом! Бом! Бом!
Дождик бегаёт по крыше- Поглаживание ладошками Бом! Бом! Бом! По
весёлой звонкой крыше Бом! Бом! Бом!

Комплекс бодрящей гимнастики «Котята»

на период с 1 по 13 апреля

Гимнастика проводится в постели. Дети ложатся на кровати, «свернувшись клубочком».

А у нас котята спят. Мур- мур, мур-мур!
Просыпаться не хотят. Мур- мур, мур-мур!
Тихо спят спина к спине и мурлыкают во сне:
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

Поворачиваются на спину и делают вращательные упражнения руками и ногами.

Вот на спинку все легли. Мур- мур, мур-мур!
Расшались все они. Мур- мур, мур-мур!
Лапки вверх, и все подряд, все мурлыкают, шалят.
Мур- мур, мур-мур! .мур- мур-мур !

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

«Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка
Еле слышно топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп» - *бесшумная ходьба на цыпочках*

«Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой» - *высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу.*

«Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок» - *прыжки на двух ногах на месте, как можно выше.*

«А потом мяукает «Мяу! Мяу! Я в свой домик убегаю!» - громко мяукают и убегают на стульчики.

Комплекс бодрящей гимнастики» Жучки – паучки»

на период с 14 по 30 апреля

Проводится в постели.

Наступила весна, теплое время года. Просыпаются все – природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – жучки – паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

- ✓ **«Потянулись жучки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться – руки в стороны. Повторить 3 раза
- ✓ **«Проснулись глазки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.
- ✓ **«Проснулись ушки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла
- ✓ **«Проснулись лапки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими.
- ✓ **«Жучки греются на солнышке».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на живот. 2 – поворот на спину. Повторить 5 раз.
- ✓ **«Жучки готовятся к прогулке».** И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить 4 раза.
- ✓ **«Весёлые жучки».** И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

А сейчас жучки – паучки побегут по дорожкам.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

Сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах (6-8раз).

Сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками (6-8раз)

Сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

Сидя на стульчиках, ноги – ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Комплекс бодрящей гимнастики в средней группе

Комплекс бодрящей гимнастики «Дрессированная собачка» с элементами корригирующей гимнастики

на период с 1 по 16 ноября

Проводится в групповой комнате.

Загадка: В будке спит, дом сторожит. Кто к хозяину идёт она знать даёт (собачка)

«Идём за собачкой» – ходьба обычная. Ходьба змейкой, руки за спиной. Ходьба на носочках. Построение в круг.

«Собачка приветствует гостей». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперёд, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Собачка рада детворе». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Собачка веселит гостей». И.п. – сидя на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперёд, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

«Собачка радуется ребятам». И.п. – сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, потом в другую. Повторить по три раза в каждую сторону.

«Собачка тренируется». И.п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить. Повторить по три раза каждой ногой.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: **«Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу»**. Повторить три раза.

Гимнастика для глаз

Овощи

Ослик ходит, выбирает, что сначала съесть не знает.

Наверху созрела слива, а внизу растёт крапива,

Слева – свекла, справа – брюква, слева – тыква, справа – клюква,

Снизу – свежая трава, сверху – сочная ботва.

Выбрать ничего не смог и без сил на землю слег.

1. Широко раскрыть глаза, зажмуриться. Повторить 5 раз.
2. Быстро поморгать глазами. Повторить несколько раз.
3. Закрыть глаза, указательными пальцами гладить вокруг глазных яблок, сначала в одну сторону, потом в другую.

Комплекс бодрящей гимнастики «В гостях у солнышка»

с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа

на период с 17 по 30 ноября

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Солнечный зайчик заглянул к нам в глазки. Закройте их. он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, животике, руках, ногах. Он не озорник – он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком.

«Улыбнись солнышку». И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперёд, ладонка вверх, улыбнуться. Вернуться в и.п. То же самое выполнить другой ногой и рукой. Вернуться в и.п. Повторить три раза.

«Играем с солнышком». И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами на 360°. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

«Играем с солнечными лучиками». И.п. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

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

Ходьба по залу в умеренном темпе.

Дыхательная гимнастика

Часики. Встать прямо, ноги врозь, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «тик-так». Повторять 10-12 раз.

Паровозик. Ходить по комнате, делая попеременные махи согнутыми в локтях руками и приговаривая «чух-чух-чух». Повторять в течение 20-30 с.

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

Регулировщик. Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. Вдох носом, затем поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.

Вырасти большой. Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх. Хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х». Повторить 4-5 раз.

Комплекс бодрящей гимнастики «Рисуем Буратино»

на период с 1 по 15 декабря

Проводится в постели.

Все упражнения выполняются из и.п. лёжа на спине.

«Рисуем лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить четыре раза.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза.

«Рисуем глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза.

«Рисуем нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подёргать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза.

«Рисуем уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). в конце упражнения слегка подёргать за уши.

«Рисуем руки». Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. то же повторить левой рукой. Повторить ещё раз.

«Рисуем ноги». Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить её, затем по левой и также погладить её. Повторить пять раз.

«Весёлый Буратино». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. повторить пять раз.

Профилактика плоскостопия (2-3 мин.)

«Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка

Еле слышно топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп» - *бесшумная ходьба на цыпочках*

«Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой» - *высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу.*

«Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок» - *прыжки на двух ногах на месте, как можно выше.*

«А потом мяукает «Мяу! Мяу! Я в свой домик убегаю!» - громко мяукают и убегают на стульчики.

Комплекс бодрящей гимнастики «Веселые котята»

на период с 15 по 31 декабря

Потягивание котят. И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).

*Мы проснулись,
Мы проснулись.
Наши глазки улыбнулись.
Лапки потянулись.
Они тоже ведь проснулись.*

Покажем наши лапки. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).

*Уж ты, котенька, коток,
Повернись - ка на бочок!*

Кошечка. И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

*Вот и кошечка проснулась.
Всем котятam улыбнулась,
А потом нахмурилась.*

Красивые котята. И. п. - сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо влево, спина прямая (4-5 раз).

*Все у зеркала мы сели
И себя там рассмотрели.*

Дружные ладошки. Энергично потереть ладони, выполнять движения вверх и вниз.

*Мы потрем ладони наши,
Чтобы были они краше.
Ладонькой ладошку погладим немножко.*

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

Сидя на стульчиках. «Согреем наши ножки». Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах (6-8раз).

Сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками (6-8раз).

Сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник).

Сидя на стульчиках, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Комплекс бодрящей гимнастики «Зима»

на период с 12 по 30 января

Проводиться в групповой комнате.

1. Потягивание.

2. **«Выгляни в окошко».** И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны. Повторить 5 – 6 раз.

3. **«Оглянись».** И.п. – сидя, руки на поясе. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п. повторить 5 – 6 раз.

4. **«Горка».** И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п. повторить 5 – 6 раз.

5. **«Снежный ком».** И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад. Повторить 5 – 6 раз.

6. **«С горки на животе».** И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п. повторить 5 – 6 раз.

7. **«Сдуем снег с ладошки».** И.п. – стоя. Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу». Повторить 3 – 4 раза.

8. **«Страхнем снежок».** И.п. – стоя. Прыжки на одной ноге.

Профилактика нарушений осанки (2 – 3 мин.)

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

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

« Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

« Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

« 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, руки скользят по бёдрам).

Гимнастика для глаз «Солнышко и тучки»

Солнышко с тучками в прятки играло.

Солнышко тучки – летучки считало: (смотреть глазами вправо – влево)

Серые тучки, чёрные тучки.

Лёгких – две штучки,

Тяжёлых – три штучки. (смотреть глазами вверх – вниз)

Тучки попрятались, тучек не стало. (закрыть глаза ладонями)

Солнце на небе всю засияло. (поморгать глазами)

Комплекс бодрящей гимнастики «Снежинки»

на период со 2 по 13 февраля

Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки покружиться мы не прочь.

Мы снежинки – барелинки, мы танцуем день и ночь.

Встанем вместе мы в кружок – получается снежок.

1. **«Снежинки просыпаются»** - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево-вправо. Повторить несколько раз.
2. **«Снежинки-пушинки»** - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.
3. **«Клубок снежинок»** - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх. Повторить 5 раз.
4. **«Снежинки-балеринки»** - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей. Произвольное выполнение.
5. **«Метель замечает снежинки»** - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками - «метель». Повторить 5 раз.
6. **«Снегопад»** - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз. Повторить 5 раз.
7. **«Танец снежинок»** - и. п. то же. Кружение на месте на носках. Произвольное выполнение.

Массаж спины «Дождик»

Дождик бежит по крыше - Бом-бом, бом-бом!

По весёлой звонкой крыше - Бом-бом, бом-бом!

(встать друг за другом паровозиком и похлопывать друг друга по спине)

- Дома, дома посидите - Бом-бом, бом-бом!

Никуда не выходите - Бом-бом, бом-бом!

(постукивание пальчиками)

- Почитайте, поиграйте - Бом-бом, бом-бом!

А уйду, тогда гуляйте... Бом-бом, бом-бом!

(поколачивание кулачками)

- Повторение куплета

(поглаживание ладошками)

Комплекс бодрящей гимнастики «Жучок»

на период с 16 по 27 февраля

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать.

Спешите на зарядку,

Мы вас не будим ждать!

Носом глубоко дышите,

Спинки ровненько держите.

1. Гимнастика в постели (2-3- мин.)

«Потягивание». И.п. - лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую, левую руку вверх, тянуться, опустить. Повторить 5 - 6 раз.

«Отдыхаем». И.п. - лёжа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Выполняется произвольно.

2. Гимнастика «Жучок» с элементами гимнастики для глаз

1. И.п.: о.с. Грозить пальцем.

В группу жук к нам залетел, жужжал и запел: «Ж-ж-ж!»

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

Вот он вправо пролетел, каждый вправо посмотрел.

Вот он влево пролетел, каждый влево посмотрел.

3. Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу.

Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.

4. Направление рукой вниз сопровождают глазами.

Жук наш приземлился.

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

Зажужжал и закружился «Ж-ж-ж».

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

Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко,

Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.

7. Поднять руки вверх, посмотреть вверх.

Жук наверх полетел и на потолок присел.

8. Подняться на носки, смотреть вверх.

На носочки мы привстали, но жучка мы не достали.

9. Хлопать в ладоши.

Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп.

10. Имитировать полёт жука.

Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж».

Комплекс бодрящей гимнастики «Медвежонок косолапый»

на период со 2 по 15 марта

Зарядка выполняется лёжа в постели.

Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой

Дети лежат на боку, свернувшись калачиком

А когда весна наступила, медведица сына будила:

- Медвежонок, ты вставай и зарядку выполняй!

Хорошо потянуться в постели

С боку на бок повернись, и на спинку ты ложись,

Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спинку

Глазки сонные протри и головку подними.

Кулачками протирают глазки, немного запрокидывают голову назад, подбородок вверх

Влево, вправо посмотри, лапки к солнышку тяни

Повороты головы в стороны, руки поднять вверх

А теперь скорей садись и в перёд ты наклонись

Сесть на кровати, наклониться, достать ступни ног руками

Нужно лапки разминать, чтобы бегать и скакать

Разминать подошвы и пальчики ног

А теперь вставать пора, из берлоги вылезать!

Дети встают, идут одеваться.

Упражнения для профилактики плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

«Согреем наши ножки». И.п.- сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

«Ножки растут». И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

«Рисуют ножки». И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)

«Танцуют ножки». И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Комплекс бодрящей гимнастики «Солнечные зайчики»

на период с 16 по 31 марта

Зарядка выполняется лёжа в постели.

Встало солнышко с утра

Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх

Детям тоже встать пора!

Разводим руки в стороны

Ручки к солнышку потянем, с лучиками поиграем.

Руки поднять вверх, вращать кистями «фонарики», смотреть на руки

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики.

Смотреть сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица

Солнечные не простые,

Изображать зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы - ушки, пошевелить ушками

Зато скачут как живые: по лобику к височкам, по носику, по щёчкам, по плечикам, по шейки и даже по коленкам!

Легко постукивать кончиками пальчиков по областям

Ладошками мы хлопали

Хлопки в ладоши

И зайчиков хватали

Хватательные движения

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали!

Руки поднять вверх, делать вращательные движения кистями рук.

Упражнения для мышц позвоночника

«Поза сердитой кошки». И.п. - встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник (10-15 секунд).

«Поза доброй кошки» И.п. - то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд).

«Хвостик». И.п. - то же. Двигать бёдрами вправо - влево, как кошечка вертит своим хвостом, сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка - царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..) - выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Комплекс бодрящей гимнастики

на период с 1 по 17 апреля

Гимнастика проводится в постели (2-3 мин.)

- «Потягивание». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить (то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).
- «Отдыхаем». И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)

Отправляемся в поход, сколько нас открытий ждет!
Мы шагаем друг за другом, летом и весенним лугом.
ходьба по кругу
Мы походим на носках
ходьба на носках, подняв руки вверх
Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки
ходьба на пятках, спрятав руки за спину
Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают
лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками
Раз, два, три, четыре, полетели, закружились
кружение на носках на месте
Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг
ходьба с высоким подъёмом колена
Мы растём, растём, мы цветём, цветём
поднимают руки вверх и опускают до уровня груди
Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два
повороты вправо- влево
Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть
глубокое приседание, вытягивая рук вперед
К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись
наклоны вниз
Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки.
Прыг-скок, прыг-скок, прыгать нужно на носок
прыжки на носках
Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом.
Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас
дети маршируют.

Комплекс бодрящей гимнастики

на период с 20 по 30 апреля

Гимнастика в постели (2-3 мин.)

- «**Потягивание**». И.п.- лёжа 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 (3-4 раза).
- «**Зима и лето**» (напряжение и расслабление мышц). И.п.- лёжа на спине, на сигнал «Зима» дети должны свернуться в клубок, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето»! дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло (3-4раз).
- «**Самомассаж ладоней**». И.п.- сидя в постели, ноги скрещены. Быстро растереть свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями «умыть» лицо (3-4раз).

Гимнастика для профилактики нарушения зрения

И.п. Сидя, ноги скрещены. Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!

то же проделать другой рукой

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, намочились лица.

посмотреть глазами вверх, не поднимая головы

Мы их вытирали.

вытереть лицо руками, встать на ноги

И.п. Основная стойка. Далее упражнения выполняются стоя в соответствии с текстом.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

показать руками, посмотреть вниз

Плечами дружно поведем и все капельки страхнём.

поднять и опустить плечи

От дождя мы убежим,

бег на месте

Под кусточком посидим.

приседания.

Комплекс бодрящей гимнастики в старшей группе

Сентябрь

Бодрящая гимнастика «Мы дружные»

Упражнения в кровати

1. **«Мы проснулись»**. И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. 1 – поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью. 2 – развести руки и ноги в стороны. 3 – свести ноги и руки перед грудью. 4 – вернуться в исходную позицию (повторить 4 раза, темп умеренный).

2. **«Мы умелые»**. И. п.: лежа на животе. 1-2- ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться. 3-4 – вернуться в исходную позицию (повторить 4 раза).

3. **«Мы ловкие»**. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. 1-2 – наклон вперед. 3-4 – вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

4. **«Мы выносливые»**. И. п.: сидя, ноги прямые вместе, руки на плечах. 1-2 – поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх. 3-4 – вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

Корригирующие упражнения

Мы играем целый день, целый день играть не лень.

Руки на поясе, дети выполняют полуприседания с поворотами вправо-влево

Ты, смотри, не отставай, все за нами повторяй.

Мы поднимем руки вверх, сразу станем выше всех.

Дети идут на носках, руки поднимают вверх

Вот идет подъемный кран, перевозит грузы сам.

Дети выполняют движение на пятках, руки убирают за спину

Руки ниже опусти и достанешь до земли.

Дети, полуприсев, выполняют движения гусяного шага

Тихо-тихо мышь идет, потому что рядом кот.

Дети двигаются мягким шагом на носках

Гоп-гоп, конь живой, с настоящей головой,

С настоящей гривой, вот какой красивый.

Шаг с высоким подниманием колен

Пони бежит по кругу, улыбнется мне, как другу.

Бег с высоким подниманием колена

Если очень захочу – вместе с пони поскачу.

Мы играем целый день, целый день играть не лень.

Ходьба

Дыхательное упражнение «Молодцы»

На счет 1, 2 – вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. На выдохе произносить слово: «молодцы».

Повторить 3 раза.

Сентябрь

Бодрящая гимнастика комплекс №1

Гимнастика в постели (2-3 мин.)

«Потягивание». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить.(то же самое - поочередно левой рукой, правой и левой ногой).

«Отдыхаем». И.п.- лежа на животе с опорой на локти, ладонками аккуратно поддерживаем подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях.

Корригирующая гимнастика

Отправляемся в поход, сколько нас открытий ждёт!

Ходьба по кругу

Мы шагаем друг за другом, летом и весенним лугом.

Мы походим на носках.

Ходьба на носках, подняв руки вверх

Мы идем на пятках, вот проверили осанку, и свели лопатки.

Ходьба на пятках, спрятав руки за спину

Крылья пёстрые мелькают, в поле бабочки летают.

Лёгкий бег на носках, делая плавные махи руками

Раз, два, три, четыре, полетели, закружились.

Кружение на носках на месте

Тишина стоит вокруг, вышли мы сейчас на луг.

Ходьба с высоким подъёмом колена

Мы растём, растём, мы цветём, цветём.

Потянуться на носочках

Взмах цветком туда-сюда, делай раз и делай два.

Повороты вправо- влево с отведением руки в сторону

Аккуратно нужно сесть, чтоб цветочки не задеть.

Глубокое приседание, вытягивая руки вперед

К речке быстро мы спустились, наклонились и умылись.

Наклоны вниз

Видим, скачут на опушке две весёлые лягушки.

Прыг-скок, прыг-скок, прыгать нужно на носок.

Прыжки на носках

Как солдаты на параде мы шагаем ряд за рядом.

Левой - раз, левой - раз, посмотрите все на нас.

Шаг марша

Гимнастика для глаз «Чудеса»

Закрываем мы глаза, вот какие чудеса.

Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют.

А теперь мы их откроем, через речку мост построим.

Нарисуем букву о, получается легко. Вверх поднимем, глянем вниз,

Вправо, влево повернем, заниматься вновь начнем.

Октябрь

Бодрящая гимнастика «Любимые игрушки»

Упражнения в кровати

1. **«Веселый карандаш».** И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой. Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать, кто что захочет (на счет 1-7, 8 - и. п. (повторить 3 раза).
2. **«Ванька-встанька».** И. п.: сидя «по-турецки», руки на коленях. Раскачиваются влево-вправо по 4 раза в каждую сторону.
3. **«Мяч».** И. п.: сидя, упор рук сзади. 1-3 - поднять таз. 4 - вернуться в и. п. (повторить 4 раза).
4. **«Пирамидка».** И. п.: сидя на коленях, руки опущены. 1-4 - медленно подняться на колени, руки через стороны вверх, соединить ладони. 5-8 - медленно вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

Корректирующие упражнения

Посмотрите, в магазине все игрушки на витрине:

Дети идут, широко разводят руки в стороны

Заводные зайчики, куколки и мячики,

Пушистые котята, матрешки, медвежата -

В ходьбе повороты вправо-влево с вытянутыми руками

Все на полочках сидят - присесть

С нами поиграть хотят - прыжки

Вот солдатики стоят, начинается парад!

Исходное положение - стойка смирно

Раз, два, три, четыре, пять - начинаем мы шагать.

Дети маршируют друг за другом

Вот бегут машины, шуршат своими шинами.

Дробно топают с продвижением вперед

Желтые и красные - все такие разные.

Бум-бум, тра-та-та! Барабан гремит с утра -

Имитируют игру на барабане (в ходьбе)

Зайчики играют, лапкой ударяют.

Прыжки то на одной, то на другой ноге

А вот стоит избушка, а в ней живет Петрушка.

Руки над головой изображают крышу дома в ходьбе

К нему идут зверушки - ходьба

Попрыгать, поиграть - прыжки

Дыхательное упражнение «Часики»

Часики вперед идут, за собою нас ведут.

И. п. - ноги слегка расставить

1-2 - взмах руками вперед - «тик» - вдох, 3-4 - взмах руками назад - «так» - выдох. 4 раза.

Октябрь

Бодрящая гимнастика комплекс №2

Упражнения в постели

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
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. Повторить 4 раза.
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). Повторить 4 раза.
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. Хлопок в ладоши - вдох; развести ладони в стороны - выдох.

Корригирующая гимнастика

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка
Еле слышно топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп»
Бесшумная ходьба на цыпочках
Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой
Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу
Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок
Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше
А потом мяукает «Мяу! Мяу! Я в свой домик убегает!»
Дети громко мяукают и убегают на стульчики

Массаж спины

Дождик бегают по крыше. Бом! Бом! Бом!
Встать друг за другом «паровозиком», и похлопывать друг друга по спине
По весёлой звонкой крыше. Бом! Бом! Бом!
Дома, дома, посидите. Бом! Бом! Бом!
Постукивание пальчиками по спине
Никуда не выходите. Бом! Бом! Бом!
Почитайте, поиграйте. Бом! Бом! Бом!
Поколачивание кулачками по спине
А уйду - тогда гуляйте. Бом! Бом! Бом!
Дождик бегают по крыше. Бом! Бом! Бом!
Поглаживание ладошками по спине
По весёлой звонкой крыше. Бом! Бом! Бом!

Ноябрь

Бодрящая гимнастика «Путешествие в лес»

Упражнения в кровати

1. «Дождь в лесу». И. п.: лежа на спине. Поднять руки вверх и постепенно опустить кисти, произнося: «Кап-кап-кап» (повторить 4 раза).
2. «Хруст веток». И. п.: то же. Сгибать и разгибать руки и ноги в локтях и коленях (повторить 4 раза).
3. «Желуди». И. п.: то же. Перекатывание со спины на правый, а затем на левый бок (по 4 раза в каждую сторону).
4. «Березы и дубы». И. п.: то же. Поднимание прямых ног, прижатых друг к другу. Разведение поднятых ног в стороны. Вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

Корригирующая гимнастика

Добрый лес, старый лес, полный сказочных чудес!

Широко развести руки в стороны

Мы идем гулять сейчас - и зовем с собою вас! - ходьба

Только в лес мы вошли - появились комары

Маршировать, имитировать укусы комаров - похлопывать по различным участкам тела

В воздухе над лужицей стрекозы быстро кружатся,

Взлетают и садятся, на солнышке резвятся.

Бег чередуется с остановками, во время остановок приседать

Вот ползет сороконожка по тропинке на дорожку.

Дети двигаются друг за другом, держа руки на поясе или на плечах впереди стоящего

Спинка изгибается, ползет - переливается.

Мышка, мышка, серое пальтишко мышка тихо идет, в норку зернышко несет.

Мягкий пружинистый шаг, спина слегка прогнута вперед, «лапки» перед грудью

Вот лягушка по дорожке скачет, вытянувши ножки,

Прыжки с продвижением вперед

По болоту скок-скок-скок, под мосток, за кусток - и молчок.

Ой, ты, дедушка-ежик, не ходи на бережок!

Там промочишь ножки, теплые сапожки!

Легкий неторопливый бег на носках, руки согнуты в локтях и прижаты к груди, голова опущена

Птички в гнездышках проснулись, крылышками, хвостиком улыбнулись,

встрепенулись: «Чик-чирик, друзьям привет! Мы летаем выше всех!»

Дети изображают птичек: «летают, машут», легко прыгают

До свиданья, старый лес, полный сказочных чудес!

Ходьба с помахиванием рукой

По тропинкам мы гуляли, на полянке поскакали - прыжки

Подружились мы с тобой, нам теперь пора домой - ходьба

Дыхательное упражнение «Дерево качается»

И. п. - ноги врозь, руки внизу.

1-2 - легкий наклон назад - вдох;

3-4 - легкий наклон вперед - выдох(4 раза) .

Ноябрь

Бодрящая гимнастика комплекс №3

Упражнения в кровати

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будим ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
3. И.п.: лёжа 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.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п.
5. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

Корригирующая гимнастика

«Почки-листочки». И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое; наклоны в стороны;

«Кустик дерево» И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п

«Где берёзка, где рябина?». И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону;

«Достань веточку». Высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Гимнастика для глаз «Стрекоза»

Вот такая стрекоза - как горошины глаза - *сделать очки*

Влево - вправо, назад - вперед ну, совсем как вертолет - *круговые движения глаз*

Мы летаем высоко - *посмотреть вверх*

Мы летаем низко - *вниз*

Мы летаем далеко - *вперед*

Мы летаем близко - *вниз*

Декабрь

Бодрящая гимнастика «Виды спорта»

Упражнения в кровати

1. «Гимнасты». И. п.: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 -поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 - развести ноги в стороны. 3 - ноги вверх. 4 - вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

2. «Пловцы». И. п.: лежа на животе, руки под подбородком. 1-2 - поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться. 3-4 - вернуться в и. п. (повторить 4 раза).

3. «Футболист». И. п.: лежа на спине, руки в стороны. 1 - согнуть в колене правую ногу, 2-3 - бить правой ногой по воображаемому мячу. 4 - вернуться в и. п. Повторить движения левой ногой. Повторить по 3 раза каждой ногой.

4. «Атлеты». И. п.: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе. 1-2 - правую (левую) ногу отвести в сторону вверх, держа голову прямо. 3-4 - вернуться в и. п. (повторить по 3 раза каждой ногой).

Корригирующая гимнастика

Спорт, ребята, очень нужен, мы со спортом крепко дружим!

1. Ходьба друг за другом на носках, руки в стороны.
2. Ходьба на пятках, руки на поясе.
3. Имитация ходьбы на лыжах.
4. Ходьба скрестным шагом.
5. Бег друг за другом, высоко поднимая колени и хлопая по нему ладонью.
6. Ходьба с заданиями: «птички» - помахать руками, «аист» - постоять на одной ноге.
7. Ходьба «гусиным шагом».
8. Ходьба приставным шагом влево (вправо).
9. Бег на носках, на полной ступне.
10. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Вырасти большой»

Вырасти хочу скорей, добро делать для людей.

И. п. - основная стойка.

- 1 - поднять руки вверх, подняться на носки - вдох.
- 2 - опустить руки вниз, опуститься на всю ступню - выдох.

Декабрь

Бодрящая гимнастика «Медвежонок косолапый»

Упражнения в кровати

Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой
Дети лежат на боку, свернувшись калачиком
А когда весна наступила, медведица сына будила:
- Медвежонок, ты вставай и зарядку выполняй!
Хорошо потянуться в постели
С боку на бок повернись, и на спинку ты ложись,
Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спинку
Глазки сонные протри и головку подними.
Кулачками протирают глазки, немного запрокидывают голову назад, подбородок вверх
Влево, вправо посмотри, лапки к солнышку тани
Повороты головы а стороны, руки поднять вверх
А теперь скорей садись и в перёд ты наклонись
Сесть на кровати, наклониться, достать ступни ног руками
Нужно лапки разминать, чтобы бегать и скакать
Разминать подошвы и пальчики ног
А теперь вставать пора, из берлоги вылезать!
Дети встают, идут одеваться.

Корригирующая гимнастика

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

«Согреем наши ножки». И.п.- сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

«Ножки растут». И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

«Рисуют ножки». И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)

«Танцуют ножки». И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Дыхательное упражнение «Зайки нюхают цветы»

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты?

И. п. - стоя ноги врозь, напрячься.

Руки в стороны - вдох.

Медленно выдыхать воздух - выдох (цветочек завял, голову опустить вниз, руки опущены). Повторить 3-4 раза.

Январь

Бодрящая гимнастика «Забавные котята»

Упражнения в кровати

«Котята просыпаются». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднимают правую руку, затем левую, потянуться, в и. п. Потянули передние лапки. Повторить 4 раза.

«Потянули задние лапки». И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять и потянуть правую ногу, затем левую, плавно попеременно опустить. Повторить 4 раза.

«Ищут маму-кошку». И. п.: лежа на животе. Приподнять голову, поворот головой влево вправо, и в и. п. Повторить 4 раза.

«Котенок сердитый». И. п.: стоя на четвереньках. Приподняться, выгнуть спину дугой, голову вниз "фыр-фыр". Повторить 4 раза.

«Котенок ласковый». И. п.: стоя на четвереньках. Голову вверх, спину прогнуть, повилать хвостом.

Корригирующая гимнастика

Вам покажем мы немножко, как ступает мягко кошка

Еле слышно топ-топ-топ, хвостик снизу: оп-оп-оп»

Бесшумная ходьба на цыпочках

Но, подняв свой хвост пушистый, кошка может быть и быстрой

Высокие, легкие прыжки с ноги на ногу по кругу

Ввысь бросается отважно. Скок да скок, еще подскок

Прыжки на двух ногах на месте, как можно выше

А потом мяукает «Мяу! Мяу! Я в свой домик убегает!»

Дети громко мяукают и убегают на стульчики

Гимнастика для глаз

И.п. Сидя, ноги скрещены. Сверху пальцем правой руки показать траекторию её движения, следить глазами.

Капля первая упала – кап! И вторая прибежала – кап!

то же проделать другой рукой

Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, намочились лица.

посмотреть глазами вверх, не поднимая головы

Мы их вытирали.

вытереть лицо руками, встать на ноги

И.п. Основная стойка. Далее упражнения выполняются стоя в соответствии с текстом.

Туфли, посмотрите, мокрыми стали.

показать руками, посмотреть вниз

Плечами дружно поведем и все капельки страхнём.

поднять и опустить плечи

От дождя мы убежим,

бег на месте

Под кусточком посидим.

приседания.

Январь

Бодрящая гимнастика «Зима»

Проводиться в групповой комнате.

1. Потягивание.

2. «Выгляни в окошко». И.п. – сидя, руки согнуты в локтях, ладонями вместе, прижаты друг к другу, локти вниз. Разведение согнутых рук в стороны. Повторить 5 – 6 раз.

3. «Оглянись». И.п. – сидя, руки на поясе. Поворот туловища вправо, и.п. Поворот туловища влево, и.п. повторить 5 – 6 раз.

4. «Горка». И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища. Поднять таз вверх, вернуться в и.п. повторить 5 – 6 раз.

5. «Снежный ком». И.п. – лежа на спине. Группировка (подтянуть колени к животу, обхватить руками, наклонить голову). Перекаты на спине вперед-назад. Повторить 5 – 6 раз.

6. «С горки на животе». И.п. – лежа на животе. Руки вперед, ладони вместе, ноги тянуть. Прогнуться, вернуться в и.п. повторить 5 – 6 раз.

7. «Сдуем снег с ладошки». И.п. – стоя. Вдох носом, дробный выдох через нос с произнесением звуков «фу-фу-фу». Повторить 3 – 4 раза.

8. «Страхнем снежок». И.п. – стоя. Прыжки на одной ноге.

Корригирующая гимнастика

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

«У меня спина прямая, я наклонов не боюсь» (наклоны вперед)

«Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь» (действия в соответствии с текстом)

«Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два!» (повороты туловища-руки на поясе).

«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, руки скользят по бёдрам).

Дыхательное упражнение «Насос»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.

Сделать глубокий вдох.

Наклон туловища в сторону – выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом произносить «с-с-с-с-с». Вернуться в и.п.

Наклон туловища в другую сторону – выдох.

Сделать 6-8 наклонов в каждую сторону.

Февраль

Бодрящая гимнастика «Снежинки»

Снежинки

Мы снежинки, мы пушинки покружиться мы не прочь.

Мы снежинки – барелинки, мы танцуем день и ночь.

Встанем вместе мы в кружок – получается снежок.

1. «Снежинки просыпаются» - и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты головы влево вправо. Повторить несколько раз.
2. «Снежинки-пушинки» - и. п.: то же. Развести руки и ноги в стороны, вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз.
3. «Клубок снежинок» - и. п.: сидя на кровати. Колени согнуть и обхватить руками, голову опустить; затем выпрямиться, руки назад, ноги вытянуть, голову вверх. Повторить 5 раз.
4. «Снежинки-балеринки» - и. п.: стоя возле кровати, руки в стороны. Повороты туловища с вращением кистей. Произвольное выполнение.
5. «Метель заметает снежинки» - и. п.: стоя возле кровати. Наклоны туловища вперед, взмахи руками – «метель». Повторить 5 раз.
6. «Снегопад» - и. п.: то же. Медленные приседания с опусканием рук вниз. Повторить 5 раз.
7. «Танец снежинок» - и. п. то же. Кружение на месте на носках. Произвольное выполнение.

Корригирующая гимнастика «Прогулка в зимнем лесу»

Мы пришли в зимний лес - *ходьба по кругу*

Сколько здесь вокруг чудес! - *развести руки в стороны*

Справа берёзка в шубке стоит - *руки отвести вправо и посмотреть на неё*

Слева ёлка на нас глядит - *отвести руку влево и проследить за ней взглядом*

Снежинки в небе кружатся - *покружиться*

На землю красиво ложатся - *кружась, присесть*

Вот и зайка поскакал, от лисы он убежал - *прыжки на 2-х ногах на месте*

Это серый волк рыщет, он себе добычу ищет! - *руки на поясе, наклоны в стороны*

Все мы спрячемся сейчас, не найдёт тогда он нас! - *медленно присесть, прячась*

Лишь медведь в берлоге спит, так всю зиму он проспит - *имитировать сон*

Прилетают снегири, ух, красивые, они! - *имитировать полёт птиц*

В лесу красота и покой - *развести руки в стороны*

Вот только холодно зимой - *обхватить руками плечи*

Гимнастика для глаз «Лучик солнца»

Лучик, лучик озорной, поиграй-ка ты со мной - *моргать глазами*

Ну-ка лучик, повернись, на глаза мне покажись - *круговые движения глазами*

Взгляд я влево отведу, лучик солнца я найду - *посмотреть влево*

Теперь вправо посмотрю, снова лучик я найду - *посмотреть вправо*

Февраль

Бодрящая гимнастика комплекс №4

Упражнения в постели

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п. Повторить 5 – 6 раз.
2. И.п.: лёжа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п. Выполняется произвольно.
3. И.п.: лёжа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, и.п., поворот туловища влево, и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону.
4. И.п.: лёжа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) – выдох, и.п., локти касаются подушки – вдох. Повторить 5 – 6 раз.
5. И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх – вдох, выдох.

Корригирующая гимнастика «Зайцы»

Скачут, скачут во лесочке зайки – побегайки – прыжки на месте на двух ногах вперёд назад,
руки слегка согнуты – лапки

Прыг-скок, прыг-скок встал зайчонок на пенёк – встать прямо, руки опустить

Всех построил по порядку, стал показывать зарядку – стойка смирно

Раз, шагают все на месте – шаг на месте

Два, руками машут вместе – руками перед собой выполняют движение «ножницы»

Три, присели, дружно встали! – присесть, встать

Все за ушком почесали – почесать за ухом

На четыре потянулись – выпрямиться, потянуться

Пять, прогнулись и нагнулись – наклониться вперёд

Шесть, все встали снова в ряд зашагали как отряд! – маршируют по кругу

Массаж спины

Дождик бегаёт по крыше. Бом! Бом! Бом!

Встать друг за другом «паровозиком», и похлопывать друг друга по спине

По весёлой звонкой крыше. Бом! Бом! Бом!

Дома, дома, посидите. Бом! Бом! Бом!

Постукивание пальчиками по спине

Никуда не выходите. Бом! Бом! Бом!

Почитайте, поиграйте. Бом! Бом! Бом!

Поколачивание кулачками по спине

А уйду – тогда гуляйте. Бом! Бом! Бом!

Дождик бегаёт по крыше. Бом! Бом! Бом!

Поглаживание ладошками по спине

По весёлой звонкой крыше. Бом! Бом! Бом!

Март

Бодрящая гимнастика комплекс №5

Упражнения в постели

Кто спит в постели сладко?
Давно пора вставать.
Спешите на зарядку,
Мы вас не будим ждать!
Носом глубоко дышите,
Спинки ровненько держите.

1. И.п.: лёжа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох. Повторить 4 раза.
2. И.п.: лёжа на спине, руки в стороны, пальцы сжать в кулаках, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох. Повторить 4 раза.
3. И.п.: лёжа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить). Повторить 4 раза.
4. И.п.: лёжа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 секунд), вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
5. И.п.: лёжа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох. Повторить 4 раза.

Корригирующая гимнастика

- «Почки-листочки».** И.п.- поднять руки вперёд. Пальцы сжать в кулак - «почки» разжать кулаками - «распустились листочки». Поднять руки вверх и повторить то же самое; наклоны в стороны.
- «Кустик дерево».** И.п. - стоя, руки в стороны; на 1- присесть, руки вперед; 2- вернуться в и.п.; 3- встать на носки, руки вверх; 4- вернуться в и. п.
- «Где берёзка, где рябина?».** И.п. - ноги расставлены на ширине плеч, руки внизу повороты в стороны, руки отвести в ту же сторону.
- «Достань веточку».** Высокие прыжки с хлопками над головой, чередуя с ходьбой.

Дыхательное упражнение «Регулировщик»

- И.п. - встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону. 1 - 2 вдох носом.
- 3 - 4 поменять положение рук и во время удлиненного выдоха произносить «р-р-р-р-р». Повторить 5-6 раз.

Март

Бодрящая гимнастика «Медвежонок косолапый»

Упражнения в постели

Медвежонок косолапый спал в берлоге рядом с мамой
Дети лежат на боку, свернувшись калачиком
А когда весна наступила, медведица сына будила:
- Медвежонок, ты вставай и зарядку выполняй!
Хорошо потянуться в постели
С боку на бок повернись, и на спинку ты ложись,
Переворачиваются на другой бок, затем ложатся на спинку
Глазки сонные протри и головку подними.
Кулачками протирают глазки, немного запрокидывают голову назад, подбородок вверх
Влево, вправо посмотри, лапки к солнышку тани
Повороты головы а стороны, руки поднять вверх
А теперь скорей садись и в перёд ты наклонись
Сесть на кровати, наклониться, достать ступни ног руками
Нужно лапки разминать, чтобы бегать и скакать
Разминать подошвы и пальчики ног
А теперь вставать пора, из берлоги вылезать!
Дети встают, идут одеваться.

Корригирующая гимнастика

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.

«Согреем наши ножки». И.п.- сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)

«Ножки растут». И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)

«Рисуют ножки». И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)

«Танцуют ножки». И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).

Гимнастика для глаз «Кошка»

Вот окошко распахнулось - *развести руки в стороны*

Кошка вышла на карниз - *имитация походки*

Посмотрела кошка вверх, посмотрела кошка вниз - *посмотреть вверх и вниз*

Вот налево повернулась, проводила взглядом мух
взглядом проводят «муху» от левого плеча к правому

Потянулась, улыбнулась и уселась на карниз - *присесть*

Глаза вправо отвела - *посмотреть вправо*

Посмотрела на кота - *посмотреть прямо*

И прищурила глаза - *закрыть глаза руками*

Апрель

Бодрящая гимнастика «Рисуем Буратино»

Упражнения в постели

Все упражнения выполняются из и.п. лёжа на спине.

«Рисуем лоб». Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить четыре раза.

«Рисуем брови». Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза.

«Рисуем глаза». Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить три раза.

«Рисуем нос». Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подёргать.

Дыхательное упражнение. Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить четыре раза.

«Рисуем уши». Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). в конце упражнения слегка подёргать за уши.

«Рисуем руки». Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. то же повторить левой рукой. Повторить ещё раз.

«Рисуем ноги». Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить её, затем по левой и также погладить её. Повторить пять раз.

«Весёлый Буратино». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить пять раз.

Корригирующая гимнастика

На разминку становись! Вправо – влево повернись

Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай,

Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять.

А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.

А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.

Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.

Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать.

Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать!

А теперь покрутим шей, это мы легко умеем.

А теперь мы приседаем и колени разминаем.

Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

Дыхательные упражнения «Вырасти большой»

И.п. – встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх.

1 – 2 потянуться, подняться на носки – вдох.

3 – 4 опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох.

Выдыхая, произносить «у-х-х-х-х».

Повторить 4-5 раз.

Апрель

Бодрящая гимнастика «Жучки – паучки»

Упражнения в постели

Наступила весна, теплое время года. Просыпаются все – природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами – жучки – паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

«Потянулись жучки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться – руки в стороны. Повторить 3 раза.

«Проснулись глазки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно.

«Проснулись ушки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. Выполнение произвольное.

«Проснулись лапки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять перед собой вытянутые руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими. Повторить 4 раза.

«Жучки греются на солнышке». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поворот на живот. 2 – поворот на спину. Повторить 4 раза.

«Жучки готовятся к прогулке». И.п. – лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить 4 раза.

«Весёлые жучки». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 хлопки руками перед собой. 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

Оздоровительный массаж всего тела

Делать быстрые, частые хлопки на соответствующие слова

Чтобы не зевать от скуки, встали и потёрли руки,

А потом ладошкой в лоб – хлоп-хлоп-хлоп.

Щёки заскучали тоже? Мы и их похлопать можем.

Ну-ка дружно, не зевать: раз – два – три – четыре – пять.

Вот и шея. Ну-ка, живо переходим на загривок.

А теперь уже, гляди, добрались и до груди.

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

Постучим и тут и там, и немного по бокам.

Не скучать и не лениться! Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим. Хлопаем, как можно выше.

Дыхательное упражнение «Часики»

Часики вперед идут, за собою нас ведут.

И. п. – ноги слегка расставить

1-2 – взмах руками вперед – «тик» – вдох, 3-4 – взмах руками назад – «так» – выдох.

Повторить 4 раза.

Май

Бодрящая гимнастика комплекс №6

Упражнения в постели

«Потягивание». И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, отпустить, (то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой). Повторить несколько раз.

«Отдыхаем». И.п. - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. выполняется произвольно.

Он пасётся на лугу, ест зелёную траву.
Только скажешь ему: «Но!» Понесётся он легко.
(Конь)

Корректирующая гимнастика « Цок-цок-цок»

Громко цокают копытца - *ходьба на месте*
По мосту лошадка мчится - *прямой галоп*
Цок -цок-цок! За ней вприпрыжку жеребёнок и мальчишка - *поскоки друг за другом*
Цок - копытца жеребёнка - *топнуть правой ногой*
Цок - каблук о доски звонко - *топнуть левой ногой*
Понеслись, лишь пол клубится - «Моталочка» *руками*
Всем пришлось посторониться - *попятиться на пятках назад*

Гимнастика для глаз «Варвара»

Поиграем вместе с Варей: мы налево поглядим,
Мы направо поглядим; ну а что там впереди?
А теперь посним немножко: опустим веки, закроем глаза ладошками.
А пока мы отдыхали, Варвара рассыпала детали!
Ну-ка, вниз мы поглядим, все детали разглядим!
А теперь посмотрим вверх - выше всех, дальше всех!
А сейчас дружно встали, потянулись вместе с Варей,
Глазки закрыли! Глазки открыли! повторить 3 раза
Присели! Встали! Сели!
Веселы, бодры мы стали!

Май

Бодрящая гимнастика «Солнечные зайчики»

Упражнения в постели

Встало солнышко с утра

Соединяем кончики пальцев рук, изображая шар, поднимаем руки вверх

Детям тоже встать пора!

Разводим руки в стороны

Ручки к солнышку потянем, с лучиками поиграем.

Руки поднять вверх, вращать кистями «фонарики», смотреть на руки

Вдруг сквозь наши пальчики к нам прискачут зайчики.

Смотреть сквозь пальцы, слегка касаясь ладошками лица

Солнечные не простые,

Изображать зайчиков: руки в кулачки, указательный и средний пальцы – ушки, пошевелить ушками

Зато скачут как живые: по лобику к височкам, по носику, по щёчкам, по плечикам, по шейке и даже по коленкам!

Легко постукивать кончиками пальчиков по областям

Ладошками мы хлопали

Хлопки в ладоши

И зайчиков хватали

Хватательные движения

Но к солнышку лучистому зайчишки ускакали!

Руки поднять вверх, делать вращательные движения кистями рук.

Корригирующая гимнастика

«Поза сердитой кошки». И.п. – встать на колени, затем руки и бедра поставить перпендикулярно на пол и параллельно друг другу. Голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх. Сосредоточивать внимание на позвоночник (10-15 секунд).

«Поза доброй кошки» И.п. – то же. Голову поднять, плавно максимально прогнуться в пояснице (10-15 секунд).

«Хвостик». И.п. – то же. Двигать бёдрами вправо – влево, как кошечка вертит своим хвостом, сначала в медленном темпе, потом постепенно ускоряя.

«Кошка – царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос – кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..) – выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

Дыхательное упражнение «Гуси летят»

Медленная ходьба по групповой комнате в течение 1-3 мин.

1 – 2 поднять руки в стороны – вдох.

3 – 4 опустить руки вниз – выдох.

При выдохе произносить «г-у-у-у». Повторить 5 раз.