

*Методические рекомендации
по использованию игровой оздоровительной
гимнастики после дневного сна с дошкольниками*

Пояснительная записка

В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Поэтому считаем, что сохранение и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей деятельности МБДОУ. Одной из форм сохранения здоровья дошкольника является игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна.

Главное предназначение оздоровительной гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую структуру:

- игровые оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кровати;
- упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;
- дыхательная гимнастика;
- водные процедуры.

Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднятие и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

В МДОУ комплексы оздоровительной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выполнения оздоровительных упражнений. Благодаря смене комплексов интерес детей к оздоровительной гимнастике поддерживается на протяжении всего года.

Предлагаем вашему вниманию комплексы игровой оздоровительной гимнастики для детей всех возрастных групп.

КОМПЛЕКС № 1

Младший, средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Гимнастика для котят»

Сон прошел, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)
Лапки друг о дружку 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 brave.
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 и вправо*)
«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)
Выгнулись, прогнулись.
На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)
Сели на кровати (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)
Почесали пятки,
Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)
Набирайтесь силы, ножки!

Профилактика плоскостопия

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!»

Профилактика нарушений осанки

«Кивки» Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

«Робот» И.п. – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

«Поворотик» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Пчелы». Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. *И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

«Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.* – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

«Дышим тихо, спокойно, плавно». Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. *И.п.* – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5 - 10 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 2

Младший, средний дошкольный возраст

Пробуждение

Вот, ребята, вы проснулись,
Дружно вместе потянулись.

Гимнастика в постели

Потягивание 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.

Игра «Колобок»

Что за странный колобок,
Колобок – румяный бок?
Полежал чуток,
Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).
Вот, вы все и колобки!
Раз – два – три – четыре – пять
Развалились вы опять!

Легкий массаж

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,
Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Игра «Танцующий верблюд» И.п. – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

Игра «Забавный медвежонок» И.п. – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

Профилактика нарушений осанки

«Встали» А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

«Ножницы» И.п. – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

«Винтик» И.п. – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Ушки». Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п.* – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

«Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

«Удивимся». Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 3

Младший, средний дошкольный возраст

Пробуждение (воспитатель звонит в хрустальный колокольчик):

Колокольчик ледяной,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Гимнастика в постели

Киски просыпаются (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

Игры с одеялом (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалют?
Переловит всех котят.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!
Ну-ка веселее топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем топ, топ, топ!
Топают ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Здравствуйте – до свидания» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

Игра «Поклонились» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Гномик» Ходьба на пятках, руки на поясе.

«Паровоз» Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.* - стоя, одна нога впереди, другая сзади.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полукруглый рот (6 – 8 раз).

«Покачивание». Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 4

Младший, средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

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.

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.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре 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 шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

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

«Елочка нарядная». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре 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 шесть-восемь 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-у». Повторить шесть-восемь раз.

Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). И.п. - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам**.

КОМПЛЕКС № 5
Младший, средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Растушка» («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

Игра «Зима - лето» (напряжение и расслабление мышц). *И.п.* - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны сгруппироваться, подтянув колени к груди, обхватив их руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

«Лыжные тренировки» *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

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 шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

«Спрятались в сугробе» Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.

«Падает снег» *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

«Рисуем на снегу» *И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

«Детвора рада зиме» *И.п.* – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Два раза).
Указание. Прыгать легко.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Дуем на снежинки». И.п. - стоя, руки вдоль туловища. 1,2 – вдох; 1-4 – выдох (три раза).

«Снежинка». И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

«Снеговик». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

Водные процедуры

КОМПЛЕКС № 6
Младший, средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Гимнастика для котят»

Сон прошел, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)
Лапки друг о дружку 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 и вправо*)
«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)
Выгнулись, прогнулись.
На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)
Сели на кровати (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)
Почесали пятки,
Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)
Набирайтесь силы, ножки!

Профилактика плоскостопия

Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке (*ходят по дорожке здоровья*).

«Лягушата и ребята»

Лягушата все по лужам (*дети поочередно поднимают носок то правой, то левой ноги, пятки от пола не отрывают*)
Шлеп, шлеп, шлеп...
А ребята по дорожкам (*поднимают то правую, то левую пятку, носок от пола не отрывают*)
Топ, топ, топ...
Рядом весело идут, (*поднимают то пятку, то носок*)
Вместе песенку поют.

Профилактика нарушений осанки

«Маятник» Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

«Бабочка» И.п. – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

«Поворотик» И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.* – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинён) (6 раз).

«Пчелы». Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. *И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

«Погладь бочок». Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 7

Младший, средний дошкольный возраст

Пробуждение

Вот, ребята, вы проснулись,
Дружно вместе потянулись.

Гимнастика в постели

Потягивание *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.

Игра «Колобок»

Что за странный колобок,
Колобок – румяный бок?
Полежал чуток,
Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).
Вот, вы все и колобки!
Раз – два – три – четыре – пять
Развалились вы опять!

Легкий массаж

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,
Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Игра «Танцующий верблюд» *И.п.* – стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

Игра «Забавный медвежонок» *И.п.* – стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

Профилактика нарушений осанки

«Паровоз» А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

«Ножницы» *И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

«Винтик» *И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Ушки». Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п.* – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

«Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

«Волшебник». Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 8

Младший, средний дошкольный возраст

Пробуждение под музыку

Гимнастика в постели

Киски просыпаются (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

Игра «Пес Барбос» (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалют?
Переловит всех котят.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!
Ну-ка веселее топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем топ, топ, топ!
Топают ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Пяточки поспорились, помирились» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

Игра «Пальчики поспорились, помирились» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

Профилактика нарушений осанки

«Гномик» Ходьба на пятках, руки на поясе.

«Паровоз» Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (пять раз).

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

«Китайский болванчик». Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 9
Младший, средний дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Растушка» И.п. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

«Паучок» И.п. - лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

«Потянем носочек» И.п. – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

«Колобок» И.п. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Здравствуйте – до свидания» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

Игра «Гусеница пошла гулять» И.п. – сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

Игра «Кружки» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Качели» И.п.- о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

«Солдатык» И.п. - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

«Флюгерок» И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

«Погладь бочок». Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 1

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Гимнастика для котят»

Сон прошел, и мы проснулись,
Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)
Лапки друг о дружку 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 и вправо*)
«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)
Выгнулись, прогнулись.
На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)
Сели на кровати (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)
Почесали пятки,
Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)
Набирайтесь силы, ножки!

Профилактика плоскостопия

Сил набрались наши ножки,
Поскакали по дорожке (*ходят по дорожке здоровья*).

«Лягушата и ребята»

Лягушата все по лужам (*дети поочередно поднимают носок то правой, то Шлеп, шлеп, шлеп... левой ноги, пятки от пола не отрывают*)
А ребята по дорожкам (*поднимают то правую, то левую пятку, носок Топ, топ, топ... от пола не отрывают*)
Рядом весело идут, (*поднимают то пятку, то носок*)
Вместе песенку поют.

«Мишка косолапый» Ходьба на внешней стороне стопы.

«Ходунки» Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, на плечах, в стороны).

Профилактика нарушений осанки

«Паровоз» Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.* - стоя, одна нога впереди, другая сзади.

«Ножницы» *И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

«Винтик» *И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

Поза «зародыш» (хатха-йога). *И.п.* - лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удерживать 5-6 секунд и

вернуться в и.п. Повторить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к животу, подтянуть голову к коленям и задержаться в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. Повторить упражнение несколько раз.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Ушки». Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п.* – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

«Насос». Накачаем мы воды. Чтобы поливать цветы. *И.п.* – стоя прямо, руки опущены, ноги врозь. 1 – наклон туловища в сторону(вдох); 2 – руки скользят . при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) (10-12 раз).

«Вырасти большой». Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

«Волшебник». Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 2

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Растушка» 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.

«Потянем носочек» И.п. – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

«Колобок» И.п. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Здравствуйте – до свидания» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

Игра «Гусеница пошла гулять» И.п. – сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

Игра «Кружки» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Качели» И.п.- о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

«Солдатик» И.п. - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

«Флюгерок» И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

«Гномик» Ходьба на пятках, руки на поясе.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полукруглый рот (6 – 8 раз).

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад

– «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

«Погладь бочок». Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 3

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

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.

«Отдыхаем». *И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

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 («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим 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, сцеплены 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 четыре-шесть 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 четыре-шесть 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 четыре-шесть раз.

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

«Лунатики». И.п. - стоя 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 три-четыре 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 четыре-шесть раз.

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 4

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

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.

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.

Самомассаж ладоней («зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растереть свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить три-четыре 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 шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

«Спрятались в сугробе» Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.

«Падает снег» *И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

«Рисуем на снегу» *И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

«Детвора рада зиме» *И.п.* – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Два раза).
Указание. Прыгать легко.

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.

«Елочка нарядная». И.п. - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох - приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот туловища в сторону, полуприсед, руки в и.п., сказать: «Ах!». Повторить три-четыре 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 шесть-восемь 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-у». Повторить шесть-восемь раз.

Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями

Игра «Гонки снежинок». На старте выстраиваются несколько детей, у каждого снежинка, вырезанная из тонкой, легкой бумаги (например, салфетки). И.п. - стоя с опорой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети начинают дуть каждый на свою снежинку, чтобы она передвигалась вперед к линии финиша. Побеждают дети, прошедшие всю дистанцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам**.

КОМПЛЕКС № 5

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Растушка» («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п.* - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

Игра «Зима - лето» (напряжение и расслабление мышц). *И.п.* - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны сгруппироваться, подтянув колени к груди, обхватив их руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

«Лыжные тренировки» *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – левая нога стопой скользит по правой голени; на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой (8 – 10 раз).

«На лыжне» *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

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 шесть-восемь раз.

Профилактика нарушений осанки

«Неваляшка» Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

«Звезда» *И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

«Хлопушка» *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

«Серпантин» *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять левую вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и.п. Прodelать то же, меняя положение рук (10 раз).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Дуем на снежинки». *И.п.* - стоя, руки вдоль туловища. 1,2 – вдох; 1-4 – выдох (три раза).

«Снежинка». *И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

«Снеговик». *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

«Поворот». Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся. *И.п.* – встать прямо, руки опустить. 1 – сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. То же в другую сторону (5 – 6 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 6
Старший дошкольный возраст

Пробуждение под музыку

Гимнастика в постели

Киски просыпаются (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшались тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

Игра «Пес Барбос» (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалют?
Переловит всех котят.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!
Ну-ка веселее топ, топ, топ!
Вот как мы гуляем топ, топ, топ!
Топают ножки топ, топ, топ!
Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Пяточки поссорились, помирились» *И.п.* – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

Игра «Пальчики поссорились, помирились» *И.п.* – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

Игра «Поклонились» *И.п.* – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Глазки» Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (5 – 6 раз).

«Кошечка» *И.п.*- ноги врозь. 1 – наклонить туловище, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и.п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

«Ножки» *И.п.*- руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад - вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

«Попрыгай-ка» *И.п.*- руки на поясе. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Хлопок». Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (пять раз).

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

«Китайский болванчик». Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

Игра «Поклонились» *И.п.* – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 7

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

«Растушка» 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.

«Потянем носочек» И.п. – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

«Колобок» И.п. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Игра «Здравствуйте – до свидания» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

Игра «Гусеница пошла гулять» И.п. – сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

Игра «Кружки» И.п. – сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

Профилактика нарушений осанки

«Качели» И.п.- о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

«Солдатик» И.п. - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

«Флюгерок» И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

«Гномик» Ходьба на пятках, руки на поясе.

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полукрытый рот (6 – 8 раз).

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Маятник». Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

«Погладь бочок». Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 8

Старший дошкольный возраст

Гимнастика в постели

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.

«На пляже». *И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить три-четыре раза.

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

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

«Загадки» Воспитатель загадывает загадки, а дети «рисуют», что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1.«Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло. *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2.«Месяц» За домом у дорожки висит пол-лепешки. *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3.«Дождь» Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет. *И.п.* – сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой. Затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивая пятками, а носки плотно прижаты к полу.

Профилактика нарушений осанки

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

«Пчелы». Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. И.п. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

«Гудок парохода». Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. И.п. – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

«Дышим тихо, спокойно, плавно». Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. И.п. – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5 -10 раз).

Водные процедуры.

КОМПЛЕКС № 9

Старший дошкольный возраст

Пробуждение (воспитатель звонит в хрустальный колокольчик):

Колокольчик ледяной,
Он всегда, везде со мной.
«Просыпайтесь!» - говорит,
«Закаляйтесь!» - всем велит.

Гимнастика в постели

Киски просыпаются (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

На ковре котята спят,
Просыпаться не хотят.
Вот на спинку все легли,
Расшалились тут они.
Хорошо нам отдыхать,
Но уже пора вставать.
Потянуться, улыбнуться,
Всем открыть глаза и встать.

Игры с одеялом (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

Вот идет лохматый пес,
А зовут его – Барбос!
Что за звери здесь шалют?
Переловит всех котят.

Легкий массаж («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

Бег босиком из спальни в группу

Потянулись, быстро встали,
На носочках побежали...

Профилактика плоскостопия

Ходьба босиком по корригирующим дорожкам

«Загадки» Воспитатель загадывает загадки, а дети «рисуют», что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

1. «Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.

И.п. – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

2. «Туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась. *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

3. «Молния» Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица. *И.п.* – сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

Профилактика нарушений осанки

«Петух». Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг. *И.п.* – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5 – 6 раз).

«Мельница». *И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

«Поворот». *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

Дыхательно-звуковая гимнастика

«Часики». Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п.* - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

«Ежик». Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полукруглый рот (6 – 8 раз).

«Покачивание». Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

Водные процедуры.

