

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад № 23»

**Комплекс бодрящей гимнастики в
средней группе
на 2022 -2023 учебный год**

Разработали:
Карпова Е.А. – воспитатель

ВГО
г. Вышний Волочёк

СЕНТЯБРЬ
Комплекс бодрящей гимнастики №1
«Маленькие птички»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель слегка стучит по окну и говорит: «Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели маленькие птички. Просыпайтесь, поднимайтесь. Посмотрите на птичек. (Можно повесить за окном вырезанных из бумаги птиц или понаблюдать за настоящими птицами из окна.) Давайте поиграем. Сегодня мы с вами — маленькие птички».

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату.

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (15 секунд).

Медленный бег по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Порадуемся птичкам» Произнести: «Ах!» — вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «А-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Птички машут крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Спрятать руки за спину.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Птички зовут своих друзей»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Поворот вправо, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Вернуться в исходную позицию.

Поворот влево, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Птички клюют зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, постучать пальчиками рук по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямиться после приседания».

Упражнение «Птички веселятся»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза.

Ходьба враспынную в медленном темпе (15 секунд).
Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

На счет 1,2— вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.
Повторить 2 раза.
Ходьба по ребристым дорожкам. Одевание.

СЕНТЯБРЬ
Комплекс бодрящей гимнастики №2
«Колючие ежата»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в кроватях. Дети ложатся поверх одеял.
Воспитатель. Ребята, давайте поиграем. Отгадайте за гадку:
Спит под елкой колобок,
Колобок — колючий бок. (Еж)
Правильно, это ежик. Давайте на время превратимся в колючих ежат. Раз,
два, три — вот мы с вами и ежата.

Упражнение «Ежата просыпаются»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловищ.!. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.
Темп умеренный. Указание: «Хорошо потянуться».

Упражнение «Ежата выполняют зарядку»

Исходная позиция: та же. Поднять согнутые ноги в коленях, обхватить их руками, Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.
Индивидуальные указания. Поощрения. Упражнение «Отдыхают ежата»
Исходная позиция: та же. Поворот на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Поворот на левый бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Хорошо выпрямиться».

Упражнение «Ежата резвятся»

Исходная позиция: та же. Понять ноги и руки и потрясти ими. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату. Ходьба враспынную в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.
Повторить 2 раза.

Закаливающие процедуры. Одевание.

ОКТЯБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «Поиграем с носиком»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в кроватях, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Просыпайся, детвора.

Всем вставать уже пора.

Носик больше не сопит.

Из-под одеяла не торчит.

Носик наш проснулся.

Давайте, ребята, поиграем с нашими носиками. Звучит спокойная музыка. Все упражнения проводятся из исходной позиции лежа на спине.

Упражнение «Найди свой носик» Воспитатель. Ну-ка, носик свой найди И скорей мне покажи. Предлагает детям с закрытыми глазами найти нос и по дергать за его кончик. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Носик дышит» Педагог предлагает детям закрыть рот, сжать губы. Глубоким вдох через нос, глубокий выдох через нос. Повторить 4 раза. Указание: «Выдох длиннее вдоха». Выполнять медленно.

Упражнение «Носик тренируется» Вдох. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. Выдох через нос. На выдохе руки от носа убрать. Повторить 4 раза.

Упражнение «Носик радуется» Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем правой руки), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая). Выполнить 8—10 вдохов-выдохов. Темп медленный.

Упражнение «Носик — шалунишка» Вдох. На выдохе постукивать указательными пальцами обе их рук по крыльям носа и произносить: «М-м-м». Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Массаж носика» Поглаживание носа от ноздрей к переносице и наоборот в течение 20 секунд. Повторить 3 раза.

Упражнение «Смешная рожица» Предложить детям покривляться носом, ртом, губами. Повторить 2 раза. Воспитатель. Как мы славно поиграли. Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату

Дыхательное упражнение «Петух» Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. На счет 1, 2 — вдох, поднять руки в стороны. На СЧ0] 1, 4, 5, 6 — выдох, опустить руки, хлопая себя по бедрам и произнося: «Ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

Упражнение «Шагом марш» Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхательное упражнение. Указание: «Выдох длиннее иди ха». Повторять в течение 20—30 секунд. Бег стайкой на расстояние до 10 метров. Медленная ходьба. Закаливающие процедуры.

ОКТАБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Ушки на макушке»

(комплекс с элементами самомассажа)

Проводится в кроватях. Воспитатель.

Ушки, ушки на подушке,

Ушки, ушки на макушке.

Просыпайтесь, пробуждайтесь

И вставайте, поднимайтесь.

Надо многое услышать,

Надо многое узнать,

А для этого сначала

Надо с вами поиграть. Давайте поиграем с нашими ушками. Все упражнения проводятся из исходной позиции сидя на кровати. Звучит спокойная музыка.

Упражнение «Покажите ушки» Воспитатель.

Свои ушки вы найдите. И скорей мне покажите.

Предлагает детям с закрытыми глазами найти уши и слегка подергать их. Повторить 4 раза. Указание: «Сильно за уши не дергать».

Упражнение «Похлопаем ушами» Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши всеми пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опустить их. Повторить 4 раза.

Упражнение «Одеваем сережки на уши»

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обеих рук мочки ушей, осторожно потянуть их вниз, а затем опустить. Повторить 4 раза.

Упражнение «Красивые ушки» Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и обратно до ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Моем за ушками» Растирать за ушами снизу вверх до ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Согреем наши ушки»

Согреть ладошки, потерев ими друг об друга, до ощущения тепла. Затем приложить к ушам ладони и тщательно потереть ими всю раковину.

Дети встают, выполняют закаливающие процедуры (моют лицо, уши, шею, руки)

НОЯБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «В гостях у солнышка»

(комплекс с использованием приемов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится в кроватях, затем в групповой комнате.

Звучит спокойная музыка.

Педагог проходит около каждого ребенка, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете почему? Очень просто: к нам в гости заглянуло солнышко.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Зайчик забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. А теперь вставайте, ребята. Давайте поиграем с солнечным зайчиком.

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату. Встают в круг.

Упражнение «Улыбаемся солнышку» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх, помахать ими, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Прячемся от солнышка»

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

Поворот сидя, переступая ногами на 360°.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Каждый работает в своем темпе.

Указание: «При повороте помогайте руками».

Упражнение «Загорают ножки» Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Если дети справляются с заданием, можно выполнить в быстром темпе.

Указание: «Голову не опускать». Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Радует солнышку»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8—10 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? (Ответы детей.)

Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде педагога: «Солнышко!» дети бегают по залу. По команде:

«Дождик!» дети приседают (вариант: бегут в определенное место: под зонтик, на стулья, к педагогу).

Повторить 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе с различными положениями рук (вверх, в стороны, за спину, на плечи) (15 секунд).

Прощание с солнышком. Закаливающие процедуры.

НОЯБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Смешной Буратино»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в кроватях.

В аудиозаписи звучит песня «Буратино» из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, ел. ЮЭнтина.

Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне больше всех игрушек нравится Буратино. Давайте сегодня покажем его в наших упражнениях. Внимательно слушайте и выполняйте все задания.

Упражнение «Добрые глазки»

Исходная позиция: лежа на спине. Потереть ладони обеих рук до ощущения тепла, приложить к глазам. Повторить 2 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Длинный нос»

Исходная позиция: лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа от ноздрей к переносице и обратно в течение 20 секунд. Повторить 4 раза. Темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать. Показ и объяснение педагога. Поощрения.

Упражнение «Маленькие ушки»

Исходная позиция: лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до ощущения тепла в течение 20 секунд. Повторить 2 раза. Индивидуальная помощь. Поощрения. Показ воспитателя.

Упражнение «Умелые ручки»

Исходная позиция: сидя на кровати.

Пощипывание пальцами правой рукой по левой руке от пальцев до плеча снизу и наоборот в течение 30 секунд. То же самое, но выполняя похлопывание.

Упражнение «Быстрые ножки»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Поднять ноги и помахать ими в воздухе.

Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Устали ножки» Исходная позиция: сидя на кровати.

Пощипывание пальчиками правой рукой по левой ноге снизу вверх и наоборот в течение 30 секунд.

То же самое, но выполняя похлопывание.

Каждый выполняет в своем темпе.

Дыхательное упражнение «Ах!»

На счет 1 — вдох, затаить дыхание; на счет 2, 3, 4 — выдох. На выдохе произносить: «Ах-х-х-х». Повторить 3 раза.

Звучит песня «Буратино».

Дети встают. Можно предложить им потанцевать под му

ДЕКАБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «Ласковые котята»

(комплекс с элементами самомассажа)

Проводится в кроватях.

Звучит медленная колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, Усатенькая.

Лапки мягоньки, А коготки востры. (Кошка)

Правильно, киска. А теперь давайте поиграем. Сегодня мы с вами — маленькие, пушистые котята.

Педагог читает стихотворение, дети выполняют соответствующие тексту движения:

Любит котик умываться, Вместе с нами закаляться:

Лапку правую потрет. (Похлопывание правой руки левой рукой от кончиков пальцев вверх по руке в течение 20 секунд.)

А затем ее встряхнет. (Потрясти правой рукой.)

И о левой лапке тоже (Похлопывание левой руки правой рукой в течение 20 секунд.)

Он забыть никак не может. (Потрясти левой рукой.)

Ножки быстры у котят. (Растирание правой ноги в течение 20 секунд.)

Будем к ножкам приступать (Потрясти правой ногой.)

Котик ножки моет чисто (Растирание левой ноги в течение 20 секунд.)

Ножки бегать будут быстро. (Потрясти левой ногой.)

Котик, лобик не забудь. (Провести пальцами обеих рук полбу от середины к вискам. Повторить 4раза.)

Глазки, (Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Повторить 4 раза.)

Ушки, (Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла в течение 20 секунд.)

Носик, (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа от ноздрей к переносице и обратно в течение 20 секунд.)

Грудь. (Постукивание по груди кулачками обеих рук в течение 20 секунд.)

Все помыл пушистый зверь.

Чистым стал на целый день.

Веселиться будет кот, (Хаотичные движения руками и ногами.)

Нет болезней, нет забот. (Поднять вверх руки и ноги.

В быстром темпе повторить 3раза.)

Вновь звучит медленная колыбельная песенка «Серенькая кошечка».

Ребята-«котята» ложатся на животик и «точат свои коготки», тихо мяукают: «Мяу-мяу». Отдыхают. Воспитатель проходит около каждого ребенка, гладит его. Дети встают и одеваются. Закаливающие процедуры.

ДЕКАБРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2

«Занимаемся спортом»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Воспитатель.

Солнце светит: Где тут дети?

На подушке, на простынке

Нежат розовые спинки?

День деньской пришел давно
И стучится к нам в окно!
Просыпайтесь поскорей,
В зал бегите побыстрей.
Ждут вас палки и гантельки,
Дуги, обручи, скамейки.
Звучит спокойная музыка.

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату. Воспитатель. Я начну стихи читать, Вы — задания выполнять. Дружно в круг скорей вставайте И за мной все повторяйте. Дети стоят в кругу. Воспитатель произносит стихотворение, ребята выполняют соответствующие тексту движения.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки. (Ходьба обычная.)
Мы на пальчиках идем, все идем.
Выше голову несем, мы несем. (Ходьба на носках.
Указание: «На пол не смотреть».)
И напяточкам идем, мы идем. (Ходьба на пятках.)
Очень весело идем, мы идем.
Вновь шагают ножки (Ходьба обычная.)
Прямо по дорожке.
Мы умеем ловко прыгать (Прыжки на двух ногах
с продвижением вперед.)
Посмотрите вы на нас.
Продолжаем дружно прыгать (Прыжки с ноги на ногу.)
И вот эдак еще раз. Побежали ножки
По ровненькой дорожке. (Обычный бег.)
Мы бежали, мы бежали. Наши ноженьки устали.
Мы немножко отдохнем
И опять вперед пойдём. (Обычная ходьба.)
Отдохнули мы немножко, Снова, снова побежим.
Даже «змейкой» мы умеем,
Если очень захотим. (Бег змейкой.)
Вновь шагают ножки Прямо по дорожке. (Обычная ходьба.)
Упражнение «Постоим на одной ноге» Стоять на одной ноге, сначала на левой, затем на правой. **Упражнение «Веселые собачки»** Передвигаться на высоких четвереньках (руки и ноги прямые).

Дыхательное упражнение «Молодцы!» Вдох через нос. Задержать дыхание. Медленный выдох через рот. При выдохе произнести: «Мо-лод-цы!»

Повторить 3 раза. Закаливающие процедуры.

ЯНВАРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «Веселые жучки»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в кроватях.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все: природа, насекомые. Давайте представим, ребята, что мы с вами — жучки. Нам хорошо под теплым солнышком.

Все упражнения проводятся из исходной позиции лежа на спине.

Упражнение «Жучки потянулись»

Хорошо потянуться, руки в стороны, вверх. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Проснулись глазки»

Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Проснулись ушки»

Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Проснулись лапки»

Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Жучки греются на солнышке»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот. Поворот на спинку. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые жучки»

Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Хлопки руками перед собой.

Воспитатель. Сейчас жучки побегут по дорожкам.

Дети встают с кроваток.

Педагог выкладывает ребристые дорожки.

Ходьба по дорожкам медленная и быстрая (2 минуты).

Воспитатель. Жучки устали, пора им и подкрепиться.
Дети одеваются и готовятся к полднику.

ЯНВАРЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Играем в прятки»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в кроватях. Воспитатель.
Просыпайтесь поскорей,
Улыбайтесь веселей,
Поиграем от души —
Игры наши хороши.

Я предлагаю вам поиграть в игру «Прятки». А кто еще не проснулся, тот увидев, чем мы занимаемся, обязательно проснется, улыбнется и станет играть с нами. Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.
Воспитатель.

В прятки пальцы рук играли
И головки убирали. Вот так, вот так,
Свои головки убирали. (Ритмично сгибать
и разгибать пальцы на руках.)
В прятки пальцы ног играли
И головки убирали. Вот так, вот так,
Свои головки убирали. (Ритмично сгибать
и разгибать пальцы на ногах.)
В прятки руки заиграли Помахали, помахали.
Вот так, вот так, И под спинку их убрали. (Руки поднять,
помахать ими перед собой и спрятать под спинку.)
В прятки локти заиграли Заиграли, заиграли.
Вот так, вот так, И нисколько не устали. (Исходная позиция: лежа
на спине. Ноги вместе. Руки за голову. Сведение
и разведение локтей перед собой.)
В прятки язычок играл Из-за зубок выбегал.
Вот так, вот так, Вновь за зубки убежал. (Открыть немного рот
и очень быстро выбрасывать язык вперед и втягивать его назад.
Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.)
Нос в стороне не устоял. Сильно-сильно задышал.
Вот так, вот так,

Так вот сильно задышал. (Через нос с шумом набирать воздух, задерживая дыхание на 1—2 секунды. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинен.)

Дети встают с кровати. Упражнение «Вырастем большими»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Поднять руки, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох.

Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить: «У-х-х-х».

Повторить 4—5 раз.

Легкий бег (30 секунд).

Закаливающие процедуры.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1

«Забавная зарядка»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Звучит спокойная музыка.

Воспитатель проходит около каждого ребенка, ласково будит его, гладит по голове. Воспитатель.

Слышишь, музыка играет — На зарядку приглашает.

Ребята встают с кровати и переходят в групповую комнату.

Тихо звучит музыка В. Шаинского к песне «Вместе весело шагать».

Воспитатель строит детей в круг.

Вот по кругу мы идем

Раз, два, три. Раз, два, три. (Обычная ходьба по кругу.)

На носочках мы идем.

Раз, два, три. Раз, два, три. (Ходьба на носках.)

Ноги выше поднимаем (Ходьба с высоко поднятыми коленями.)

Раз, два, три. Раз, два, три.

Веселей теперь шагаем

Раз, два, три. Раз, два, три. (Ходьба обычная.)

Если кубик на пути

Раз, два, три. Раз, два, три. (Ходьба с перешагиванием.)

Ты его перешагни.

Раз, два, три. Раз, два, три.

Быстрым шагом мы пойдем

Раз, два, три. Раз, два, три. (Ходьба быстрым шагом.)

А теперь бегом, бегом

Раз, два, три. Раз, два, три. (Обычный бег.)

Остановитесь, встаньте в круг Раз, два, три. (Построение в круг.) Так, чтоб ровным был наш круг. Раз, два, три.

Упражнение «Вырастем большие»

Воспитатель.

Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. На два счета поднялись, Три, четыре — руки вниз.

Исходная позиция: основная стойка. Потянуться на носках, поднимая руки — вдох. Вернуться в исходное положение. Выдох. Повторить 4 раза. Темп медленный. Воспитатель.

Вновь шагают ножки

Прямо по дорожке. (Ходьба обычная.)

Раз, два, три.

Раз, два, три.

Закаливающие процедуры.

ФЕВРАЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Разноцветные шары»

(комплекс с воздушными шарами с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Во время тихого часа разложить воздушные шары на кроватках, на полу.

Воспитатель.

Посмотрите-ка, ребята,

Чудо дивное случилось.

Сколько шариков воздушных

В спальне нашей появилось!

Ребята, давайте поиграем с шариками.

Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Каждый ребенок получает воздушный шарик. Дети встают врассыпную.

Упражнение «Разноцветные шары» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, шарик в опущенных руках (обхватив шарик с обеих сторон).

Руки с шариком вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

Темп умеренный. Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Покажи шарик другу (маме, бабушке)» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки с шариком перед грудью. Повернуть туловище в одну сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повернуть туловище в другую сторону. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 2 раза в каждую сторону. Темп медленный. Указание:

«Сохранять устойчивое положение. Шарик постараться не ронять».

Упражнение «Поиграем с шариком» Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, шарик в опущенных руках. Наклон к правой ноге. Достать шариком до носков ног. Вернуться в исходную позицию. Наклон к левой ноге. Вернуться в исходную позицию. Повторить по 2 раза к каждой ноге. Темп умеренный. Указание: «Хорошо выпрямиться».

Упражнение «Шарик отдыхает» Исходная позиция: лежа на спине, шарик в руках перед грудью. Поднять обе ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Ноги опускать тихонько. Пяточками по полу не стучать».

Дыхательное упражнение «Подуем на шарик»

Исходная позиция: стоя, шарик в согнутых перед грудью руках, ноги вместе. Подуть на шарик. На счет 1 — вдох. На счет 1,2 — выдох. Повторить 4 раза. Ходьба в рассыпную с шариками в руках в медленном темпе (20 секунд).

Воспитатель. А каких шары цветов? Кто ответить мне готов? Дети останавливаются и называют цвета воздушных шариков. Воспитатель. Вы, ребята, не зевайте, с шарами весело играйте. Играет веселая музыка. Дети подбрасывают воздушные шары, подпрыгивают и стараются их поймать. Воспитатель. Давайте соберем шарики и развесим в нашей группе. Пусть они нас радуют. Улыбнитесь шарикам.

Педагог собирает шары.

Воспитатель. А чтобы и шарики нам улыбались, после полдника мы приклеим им глазки и ротик.

МАРТ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «Легкие платочки»

(комплекс с платочками с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату. Воспитатель.

Все проснулись, потянулись,

И друг другу улыбнулись.

Дети встают в рассыпную. Воспитатель дает каждому ребенку платочек.

Упражнение «Переложил платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Поднять обе руки, переложить платочек из одной руки в другую.

Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Индивидуальные поощрения.

Упражнение «Подними платочек» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в руке, согнутой в локте перед грудью. На слова воспитателя: «Урони!» отпустить платочек. На слова: «Подними!» присесть и поднять платочек. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Хорошо выпрямиться после приседания».

Упражнение «Спрячь платочек»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в опущенной руке. Присесть, спрятать платочек за спиной (на пол платок не класть). Вернуться в исходную позицию.

Повторить 2 раза. Темп медленный. Указание: «Сохранять устойчивое положение. Платок стараться не уронить».

Упражнение «Подуем на платочек» Исходная позиция: сидя на полу, ноги вместе, платок перед грудью в согнутых руках (держа платок за уголки обеими руками).

На счет 1,2 — вдох.

На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 4 раза.

Указание: «Чей платочек выше поднимется?»

Упражнение «Хорошее настроение»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставить, руки на поясе, платок в одной руке.

8—10 подпрыгиваний и ходьба на месте.

Повторить 3 раза. Индивидуальные указания.

Воспитатель. А сейчас я хочу предложить вам поиграть. Только будьте очень внимательными. Игра так и называется: «Внимательные дети». Если я покажу зеленый платочек вы побежите друг за другом по кругу, размахивая платочками. Если покажу красный платочек — вам надо остановиться.

Игра повторяется 3 раза.

Ходьба по кругу, размахивая платочками (20 секунд).

Воспитатель собирает платочки.

МАРТ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Детские ладошки»

(комплекс с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Воспитатель предлагает детям посмотреть на свои ладошки. Поднять руки перед грудью и поиграть ладошками. Затем

похлопать в ладоши. Ребята встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Построение в круг (около ориентиров).

Упражнение «Покажи ладошки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки вперед, ладошками вверх. Сказать: «Вот!» Вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз. Темп умеренный. Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Хлопни по ладошке»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, хлопнуть правой ладошкой по левой ладони перед собой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Упражнение «Поиграем пальчиками» Исходная позиция: сидя на полу, ноги врозь, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулаки). На счет от 1 до 8 сжимать и разжимать пальцы рук. Повторить 4 раза. Темп быстрый. Показ воспитателя. Поощрения.

Упражнение «Достань ладошками до колен» Исходная позиция: сидя на полу, ноги вместе, руки опущены. Наклониться вперед и хлопнуть ладошками по коленкам. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Сильно ладошками не ударять».

Упражнение «Дружные ладошки» Исходная позиция: стоя в кругу, взявшись друг с другом за руки. Ходьба по кругу, взявшись за руки (15 секунд). Бег по кругу, взявшись за руки (15 секунд). Ходьба обычная по кругу (10 секунд).

Воспитатель. А сейчас мы поиграем в пальчиковую игру «Ладушки-ладушки».

Исходная позиция: стоя.

Ладушки, ладушки! (Пальцами правой руки хлопать по ладошке левой руки.)

Пекла бабка оладушки. (Пальцами левой руки хлопать по ладошке правой руки.)

Маслом поливала, (Поглаживать левую ладошку.)

Детушкам давала. (Поглаживть правую ладошку.)

Даше два, Паше два, (Загибать на каждой руке по одному пальцу: сначала большие, затем указательные.)

Ване два, Тане два. (Загибать средние, затем безымянные пальцы.)

Хороши оладушки

У нашей бабушки. (Хлопать в ладоши.)

Игра повторяется 2 раза. Воспитатель. После полдника мы с вами нарисуем свои ладошки. Закаливающие процедуры.

АПРЕЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1

«Маленькие птички»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Воспитатель слегка стучит по окну и говорит: «Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели маленькие птички. Просыпайтесь, поднимайтесь.

Посмотрите на птичек. (Можно повесить за окном вырезанных из бумаги птиц или понаблюдать за настоящими птицами из окна.) Давайте поиграем. Сегодня мы с вами — маленькие птички».

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату.

Ходьба стайкой (15 секунд).

Ходьба в разных направлениях (15 секунд).

Медленный бег по кругу (15 секунд).

Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Порадуемся птичкам» Произнести: «Ах!» — вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести: «А-а-а-х». Повторить 2 раза.

Упражнение «Птички машут крыльями»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину.

Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью.

Спрятать руки за спину.

Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Птички зовут своих друзей»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Поворот вправо, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Вернуться в исходную позицию.

Поворот влево, назад; произнести: «Чирик, чирик».

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Птички клюют зернышки»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Присесть, постучать пальчиками рук по полу.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Указание: «Хорошо выпрямиться после приседания».

Упражнение «Птички веселятся»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

8—10 подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте.

Повторить 3 раза.

Ходьба враспынную в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки»

На счет 1,2— вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 2 раза.

Ходьба по ребристым дорожкам. Одевание.

АПРЕЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2

«Колочие ежата»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в кроватях. Дети ложатся поверх одеял.

Воспитатель. Ребята, давайте поиграем. Отгадайте за гадку:

Спит под елкой колобок,

Колобок — колючий бок. (Еж)

Правильно, это ежик. Давайте на время превратимся в колючих ежат. Раз, два, три — вот мы с вами и ежата.

Упражнение «Ежата просыпаются»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловищ.!. Поднять руки вверх над головой, потянуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

Темп умеренный. Указание: «Хорошо потянуться».

Упражнение «Ежата выполняют зарядку»

Исходная позиция: та же. Поднять согнутые ноги в коленях, обхватить их руками, Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Индивидуальные указания. Поощрения. Упражнение «Отдыхают ежата»

Исходная позиция: та же. Поворот на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Поворот на левый бок. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный. Указание: «Хорошо выпрямиться».

Упражнение «Ежата резвятся»

Исходная позиция: та же. Понять ноги и руки и потрясти ими. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату. Ходьба враспынную в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на лапки»

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох.

Повторить 2 раза.

Закаливающие процедуры. Одевание.

МАЙ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «Поиграем с носиком»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в кроватях, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Просыпайся, детвора.

Всем вставать уже пора.

Носик больше не сопит.

Из-под одеяла не торчит.

Носик наш проснулся.

Давайте, ребята, поиграем с нашими носиками. Звучит спокойная музыка. Все упражнения проводятся из исходной позиции лежа на спине.

Упражнение «Найди свой носик» Воспитатель. Ну-ка, носик свой найди И скорей мне покажи. Предлагает детям с закрытыми глазами найти нос и по дергать за его кончик. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Носик дышит» Педагог предлагает детям закрыть рот, сжать губы. Глубоким вдох через нос, глубокий выдох через нос. Повторить 4 раза. Указание: «Выдох длиннее вдоха». Выполнять медленно.

Упражнение «Носик тренируется» Вдох. На вдохе оказывать сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. Выдох через нос. На выдохе руки от носа убрать. Повторить 4 раза.

Упражнение «Носик радуется» Вдох через левую ноздрю (правая в это время закрыта указательным пальцем правой руки), выдох через правую ноздрю (при этом закрывается левая). Выполнить 8—10 вдохов-выдохов. Темп медленный.

Упражнение «Носик — шалунишка» Вдох. На выдохе постукивать указательными пальцами обе их рук по крыльям носа и произносить: «М-м-м». Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Массаж носика» Поглаживание носа от ноздрей к переносице и наоборот в течение 20 секунд. Повторить 3 раза.

Упражнение «Смешная рожица» Предложить детям покривляться носом, ртом, губами. Повторить 2 раза. Воспитатель. Как мы славно поиграли. Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату

Дыхательное упражнение «Петух» Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки опущены. На счет 1, 2 — вдох, поднять руки в стороны. На СЧ0] 1, 4, 5, 6 — выдох, опустить руки, хлопая себя по бедрам и произнося: «Ку-ка-ре-ку». Повторить 4 раза.

Упражнение «Шагом марш» Ходьба, высоко поднимая колени. Дыхательное упражнение. Указание: «Выдох длиннее иди ха». Повторять в течение 20—30 секунд. Бег стайкой на расстояние до 10 метров. Медленная ходьба. Закаливающие процедуры.

МАЙ
Комплекс бодрящей гимнастики №2
«Ушки на макушке»

(комплекс с элементами самомассажа)

Проводится в кроватях. Воспитатель.

Ушки, ушки на подушке,

Ушки, ушки на макушке.

Просыпайтесь, пробуждайтесь

И вставайте, поднимайтесь.

Надо многое услышать,

Надо многое узнать,

А для этого сначала

Надо с вами поиграть. Давайте поиграем с нашими ушками. Все упражнения проводятся из исходной позиции сидя на кровати. Звучит спокойная музыка.

Упражнение «Покажите ушки» Воспитатель.

Свои ушки вы найдите. И скорей мне покажите.

Предлагает детям с закрытыми глазами найти уши и слегка подергать их. Повторить 4 раза. Указание: «Сильно за уши не дергать».

Упражнение «Похлопаем ушами» Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши всеми пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опустить их. Повторить 4 раза.

Упражнение «Одеваем сережки на уши»

Захватить кончиками большого и указательного пальцев обеих рук мочки ушей, осторожно потянуть их вниз, а затем опустить. Повторить 4 раза.

Упражнение «Красивые ушки» Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и обратно до ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Моем за ушками» Растирать за ушами снизу вверх до ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Согреем наши ушки»

Согреть ладони, потерев ими друг об друга, до ощущения тепла. Затем приложить к ушам ладони и тщательно потереть ими всю раковину.

Дети встают, выполняют закаливающие процедуры (моют лицо, уши, шею, руки)

ИЮНЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1 «В гостях у солнышка»

(комплекс с использованием приемов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится в кроватях, затем в групповой комнате.

Звучит спокойная музыка.

Педагог проходит около каждого ребенка, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне. А знаете почему? Очень просто: к нам в гости заглянуло солнышко.

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул тебе в глазки. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Зайчик забрался за шиворот — погладь его и там. Он не озорник — просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним. А теперь вставайте, ребята. Давайте поиграем с солнечным зайчиком.

Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату. Встают в круг.

Упражнение «Улыбаемся солнышку» Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки через стороны вверх, помахать ими, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Темп умеренный. Указание: «Сохранять устойчивое положение тела».

Упражнение «Прячемся от солнышка»

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени.

Поворот сидя, переступая ногами на 360°.

Вернуться в исходную позицию.

Повторить 3 раза. Каждый работает в своем темпе.

Указание: «При повороте помогайте руками».

Упражнение «Загорают ножки» Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Сгибать и разгибать ноги.

Повторить 4 раза. Темп умеренный. Если дети справляются с заданием, можно выполнить в быстром темпе.

Указание: «Голову не опускать». Индивидуальные указания. Поощрения.

Упражнение «Радует солнышко»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

8—10 подпрыгиваний, ходьба на месте. Повторить 3 раза.

Индивидуальные указания.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? (Ответы детей.)

Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде педагога: «Солнышко!» дети бегают по залу. По команде: «Дождик!» дети приседают (вариант: бегут в определенное место: под зонтик, на стулья, к педагогу).

Повторить 2 раза.

Ходьба по залу в медленном темпе с различными положениями рук (вверх, в стороны, за спину, на плечи) (15 секунд).

Прощание с солнышком. Закаливающие процедуры.

ИЮНЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Смешной Буратино»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в кроватях.

В аудиозаписи звучит песня «Буратино» из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, ел. Ю.Энтина.

Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне больше всех игрушек нравится Буратино. Давайте сегодня покажем его в наших упражнениях. Внимательно слушайте и выполняйте все задания.

Упражнение «Добрые глазки»

Исходная позиция: лежа на спине. Потереть ладошки обеих рук до ощущения тепла, приложить к глазам. Повторить 2 раза. Показ воспитателя.

Упражнение «Длинный нос»

Исходная позиция: лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук энергично провести по крыльям носа от ноздрей к переносице и обратно в течение 20 секунд. Повторить 4 раза. Темп быстрый. В конце упражнения

показать длинный нос Буратино и слегка его подергать. Показ и объяснение педагога. Поощрения.

Упражнение «Маленькие ушки»

Исходная позиция: лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до ощущения тепла в течение 20 секунд. Повторить 2 раза. Индивидуальная помощь. Поощрения. Показ воспитателя.

Упражнение «Умелые ручки»

Исходная позиция: сидя на кровати.

Пощипывание пальцами правой рукой по левой руке от пальцев до плеча снизу и наоборот в течение 30 секунд. То же самое, но выполняя похлопывание.

Упражнение «Быстрые ножки»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища.

Поднять ноги и помахать ими в воздухе.

Повторить 4 раза. Темп быстрый.

Упражнение «Устали ножки» Исходная позиция: сидя на кровати.

Пощипывание пальчиками правой рукой по левой ноге снизу вверх и наоборот в течение 30 секунд.

То же самое, но выполняя похлопывание.

Каждый выполняет в своем темпе.

Дыхательное упражнение «Ах!»

На счет 1 — вдох, задержать дыхание; на счет 2, 3, 4 — выдох. На выдохе произносить: «Ах-х-х-х». Повторить 3 раза.

Звучит песня «Буратино».

Дети встают. Можно предложить им потанцевать под му

ИЮЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №1

«Ласковые котята»

(комплекс с элементами самомассажа)

Проводится в кроватях.

Звучит медленная колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, ел. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали?

Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, Усатенькая.

Лапки мягоньки, А коготки остры. (Кошка)

Правильно, киска. А теперь давайте поиграем. Сегодня мы с вами — маленькие, пушистые котята.

Педагог читает стихотворение, дети выполняют соответствующие тексту движения:

Любит котик умыться, Вместе с нами закаляться:

Лапку правую потрет. (Похлопывание правой руки левой рукой от кончиков пальцев вверх по руке в течение 20 секунд.)

А затем ее встряхнет. (Потрясти правой рукой.)

И о левой лапке тоже (Похлопывание левой руки правой рукой в течение 20 секунд.)

Он забыть никак не может. (Потрясти левой рукой.)

Ножки быстры у котят. (Растирание правой ноги в течение 20 секунд.)

Будем к ножкам приступать (Потрясти правой ногой.)

Котик ножки моет чисто (Растирание левой ноги в течение 20 секунд.)

Ножки бегать будут быстро. (Потрясти левой ногой.)

Котик, лобик не забудь. (Провести пальцами обеих рук полбу от середины к вискам. Повторить 4раза.)

Глазки, (Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Повторить 4 раза.)

Ушки, (Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла в течение 20 секунд.)

Носик, (Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа от ноздрей к переносице и обратно в течение 20 секунд.)

Грудь. (Постукивание по груди кулачками обеих рук в течение 20 секунд.)

Все помыл пушистый зверь.

Чистым стал на целый день.

Веселиться будет кот, (Хаотичные движения руками и ногами.)

Нет болезней, нет забот. (Поднять вверх руки и ноги.

В быстром темпе повторить 3раза.)

Вновь звучит медленная колыбельная песенка «Серенькая кошечка».

Ребята-«котята» ложатся на животик и «точат свои коготки», тихо мяукают: «Мяу-мяу». Отдыхают. Воспитатель проходит около каждого ребенка, гладит его. Дети встают и одеваются. Закаливающие процедуры.

ИЮЛЬ

Комплекс бодрящей гимнастики №2

«Занимаемся спортом»

(комплекс с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Воспитатель.

Солнце светит: Где тут дети?
На подушке, на простынке
Нежат розовые спинки?
День деньской пришел давно
И стучится к нам в окно!
Просыпайтесь поскорей,
В зал бегите побыстрей.
Ждут вас палки и гантельки,
Дуги, обручи, скамейки.
Звучит спокойная музыка.

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату. Воспитатель. Я начну стихи читать, Вы — задания выполнять. Дружно в круг скорей вставайте И за мной все повторяйте. Дети стоят в кругу. Воспитатель произносит стихотворение, ребята выполняют соответствующие тексту движения.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки. (Ходьба обычная.)

Мы на пальчиках идем, все идем.

Выше голову несем, мы несем. (Ходьба на носках.

Указание: «На пол не смотреть».)

И напяточкам идем, мы идем. (Ходьба на пятках.)

Очень весело идем, мы идем.

Вновь шагают ножки (Ходьба обычная.)

Прямо по дорожке.

Мы умеем ловко прыгать (Прыжки на двух ногах с продвижением вперед.)

Посмотрите вы на нас.

Продолжаем дружно прыгать (Прыжки с ноги на ногу.)

И вот эдак еще раз. Побежали ножки

По ровненькой дорожке. (Обычный бег.)

Мы бежали, мы бежали. Наши ноженьки устали.

Мы немножко отдохнем

И опять вперед пойдём. (Обычная ходьба.)

Отдохнули мы немножко, Снова, снова побежим.

Даже «змейкой» мы умеем,

Если очень захотим. (Бег змейкой.)

Вновь шагают ножки Прямо по дорожке. (Обычная ходьба.)

Упражнение «Постоим на одной ноге» Стоять на одной ноге, сначала на левой, затем на правой. **Упражнение «Веселые собачки»** Передвигаться на высоких четвереньках (руки и ноги прямые).

Дыхательное упражнение «Молодцы!» Вдох через нос. Задержать дыхание. Медленный выдох через рот. При выдохе произнести: «Мо-лод-цы!»

Повторить 3 раза. Закаливающие процедуры.

АВГУСТ

Комплекс бодрящей гимнастики №1

«Веселые жучки»

(комплекс с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в кроватях.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все: природа, насекомые. Давайте представим, ребята, что мы с вами — жучки. Нам хорошо под теплым солнышком.

Все упражнения проводятся из исходной позиции лежа на спине.

Упражнение «Жучки потянулись»

Хорошо потянуться, руки в стороны, вверх. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Проснулись глазки»

Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Темп медленный. Повторить 3 раза.

Упражнение «Проснулись ушки»

Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла в течение 20 секунд.

Упражнение «Проснулись лапки»

Поднять перед собой вытянутые вперед руки и потрясти ими. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Жучки греются на солнышке»

Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот на живот. Поворот на спинку. Повторить 3 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Веселые жучки»

Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Хлопки руками перед собой.

Воспитатель. Сейчас жучки побегут по дорожкам.

Дети встают с кроваток.

Педагог выкладывает ребристые дорожки.

Ходьба по дорожкам медленная и быстрая (2 минуты).
Воспитатель. Жучки устали, пора им и подкрепиться.
Дети одеваются и готовятся к полднику.

АВГУСТ

Комплекс бодрящей гимнастики №2 «Играем в прятки»

(комплекс с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в кроватях. Воспитатель.
Просыпайтесь поскорей,
Улыбайтесь веселей,
Поиграем от души —
Игры наши хороши.

Я предлагаю вам поиграть в игру «Прятки». А кто еще не проснулся, тот увидев, чем мы занимаемся, обязательно проснется, улыбнется и станет играть с нами. Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.
Воспитатель.

В прятки пальцы рук играли
И головки убирали. Вот так, вот так,
Свои головки убирали. (Ритмично сгибать
и разгибать пальцы на руках.)
В прятки пальцы ног играли
И головки убирали. Вот так, вот так,
Свои головки убирали. (Ритмично сгибать
и разгибать пальцы на ногах.)
В прятки руки заиграли Помахали, помахали.
Вот так, вот так, И под спинку их убрали. (Руки поднять,
помахать ими перед собой и спрятать под спинку.)
В прятки локти заиграли Заиграли, заиграли.
Вот так, вот так, И несколько не устали. (Исходная позиция: лежа
на спине. Ноги вместе. Руки за голову. Сведение
и разведение локтей перед собой.)
В прятки язычок играл Из-за зубок выбегал.
Вот так, вот так, Вновь за зубки убежал. (Открыть немного рот
и очень быстро выбрасывать язык вперед и втягивать его назад.
Попытаться достать языком до кончика носа и до подбородка.)
Нос в стороне не устоял. Сильно-сильно задышал.
Вот так, вот так,
Так вот сильно задышал. (Через нос с шумом набирать воздух, задерживая
дыхание на 1—2 секунды. С шумом выдыхать воздух через губы, сложенные
трубочкой, произнося: «У-у-у». Выдох удлинен.)

Дети встают с кровати. Упражнение «Вырастем большими»
Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.
Поднять руки, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох.
Опустить руки, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить:
«У-х-х-х».
Повторить 4—5 раз.
Легкий бег (30 секунд).
Закаливающие процедуры.