**Комплекс Ноябрь 1 – 2 неделя**

**Звучит спокойная музыка, громкость музыки нарастает, воспитатель входит в спальную комнату и тихим спокойным голосом будит детей. После пробуждения дети откидывают одеяла и начинают делать упражнения.**

**Гимнастика в постели (2 - 3 мин)**

**1.«Растём».**

И. п. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки вверх за голову, а ноги вниз ( носки от себя)

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.   (3 - 4 раза)

**2.«Вытягивание»**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища

Вдох - прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону.

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.

**3.Игра «Холодно - жарко»**

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Холодно !»* дети должны обхватить себя руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются ( руки в стороны), расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**4.«Согреем руки»**

И.п. – сидя на кровати ноги с крестно.

- Самомассаж ладоней - быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо – бесконтактный массаж лица. ( 2 - 3раз)

**5. «Согреем ноги»**

И.п. – сидя на кровати ноги соприкасаются стопами, колени разведены и развёрнуты в стороны.

- Самомассаж стоп. Быстро и энергично растирать стоп друг о друга, до появления тепла.(2 – 3 раза)

**Дети встают с кроватей и переходят в игровую комнату ( которая предварительно была проветрена).**

**Ходьба босиком по корригирующим дорожкам ( 2 – 3 мин)**

 - Ходьба обычная

 - Ходьба приставным шагом (правым, левым боком)

**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия) ( 2- 3 мин):**

ноги параллельно, с опорой на пятку, сгибание обеих стоп.

- «Танцуем» - ноги параллельно, одновременно поднять пятки одной ноги

- *«Маляр»* - скольжение стопы вверх – вниз по голени другой ноги.

*- «Собери платочек в маленький комочек»* - собирание плотка в комок одной ногой, затем другой

- Массаж стоп (массажные мячи «ёжики):

Захватить стопами массажный мяч ноги приподнять – прокатывать вперёд – назад.

Одна нога стоит, другой ногой захватить массажный мяч и прокатывать поступательными движениями по внутренней стороне стопы и голени, тоже другой ногой.

Массаж рук – прокатывать мяч между ладонями, затем одной рукой удерживая мяч прокатить мяч от кисти, по предплечью, плечу, перейти на грудь, взять мяч другой рукой и прокатить мяч в обратном направлении по другой руке.

**Упражнения на профилактику нарушений осанки (2 – 3 мин):**

**1.И.п**. – о.с.

1 – руки вверх, правую ногу назад на носок; 2 –и.п

**2.И.п.** – лёжа на спине, на счёт 1- 4 –сесть, руки вперёд –

5 – 6 - и.п.

**3.И.п.** - лёжа на животе

1 – руки в «крылышки»;

2 – 4 –поднять голову и удерживать руки в «крылышках»

**4.И.п.** – лёжа на животе.

Поочерёдное поднимание ног в положении на животе.

**Комплекс дыхательной гимнастики**

**с точечным массажем №4**

1. **«Ушки»**

Ушки слышать всё хотят Про ребят и про зверят.

И.п. – о.с.

1 – наклон головы вправо – глубокий вдох;

2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево ушки должны быть как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище головы не поворачивалось.

1. **« Губы трубкой»**

Чтобы правильно дышать, Нужно воздух нам глотать.

И.п. – о.с.

1 – полный вдох через нос, втягивая живот;

2 – губы сложить «трубочкой», резко втянуть воздух, заполнив им все лёгкие до отказа;

3 – сделать глотательное движение, как бы глотая воздкх;

4 – пауза в течение 2 – 3с, затем поднять голову вверх и выдохнуть через нос плавно и медленно.

**3.Очищающее «ха» - дыхание.**

Друг за друга мы - горой Посмеёмся над бедой.

И.п. – ноги на ширине плеч.

1 – сделать свободный глубокий вдох, одновременно поднимая руки перед собой вверх;

2 – задержать дыхание, пока это приятно. Открыть рот, расслабить гортань, сделать энергичный выдох через рот, одновременно опуская руки и наклоняясь вперёд(«ха»);

3 – медленно выпрямиться и отдохнуть. Выдыхать воздух следует с облегчением, как будто освобождаясь от забот.

**4.»Шипящее стимулирующее дыхание»**

Друг на друга пошипим, Язычок мы укрепим

И.п. – о.с.

1 – вдох через нос в естественном темпе;

2 – выдох предельно затягивается. Во время выдоха воздух выходит через рот, издавая высокий свистящий звук, как бы при произнесения звука «с».

Язык располагается, таким образом, создаётся сопротивление выходящему воздуху.

**5.«Воздушный шар поднимается вверх»**

Ты, как шарик полети, Сверху землю огляди.

И.п. – о.с.: одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и на плечах.

1 – поднять плечи и ключицы (вдох);

1. – опустить плечи и ключицы (выдох).

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

***Заканчивая точечный массаж, дети говорят: «Хотим мы быть весёлыми, красивыми, здоровыми». Эти слова – своеобразная установка для них на весь день.***

**Комплекс Ноябрь 3 – 4 неделя**

**Звучит спокойная музыка, громкость музыки нарастает, воспитатель входит в спальную комнату и тихим спокойным голосом будит детей. После пробуждения дети откидывают одеяла и начинают делать упражнения.**

**Гимнастика в постели (2 - 3 мин)**

**1.«Растём».**

И. п. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки вверх за голову, а ноги вниз ( носки от себя)

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.   (3 - 4 раза)

**2.«Вытягивание»**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища

Вдох - прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону.

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.

**3.Игра «Холодно - жарко»**

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Холодно !»* дети должны обхватить себя руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются ( руки в стороны), расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**4.«Согреем руки»**

И.п. – сидя на кровати ноги с крестно.

- Самомассаж ладоней - быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо – бесконтактный массаж лица. ( 2 - 3раз)

**5. «Согреем ноги»**

И.п. – сидя на кровати ноги соприкасаются стопами, колени разведены и развёрнуты в стороны.

- Самомассаж стоп. Быстро и энергично растирать стоп друг о друга, до появления тепла.(2 – 3 раза)

**Дети встают с кроватей и переходят в игровую комнату ( которая предварительно была проветрена).**

**Ходьба босиком по ковру:**

Ходьба на носках с высоким подниманием колен, с поворотом стоп (пятки наружу, пятки во внутрь).

**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):**

- «Ходьба» - ноги параллельно, приподнять пятку одной от пола, затем другой попеременно

*- «Прятки» -* подгибать пальцы обеих ног под стопу, зафиксировать 3 – 4 с, и.п.

 *- «По кругу» -* ноги приподнять над полом, круговое движение стоп ( в правую и левую стороны)

**Профилактика нарушений осанки (2-3 мин.)**

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

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

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

 -4.«Кошка- царапушка». И. п.- стоя, руки вытянуты вперёд. Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулачки; лопатки должны сойтись вместе. Резкий выдох через рот (ф-ф-ф-..).- выбросить вперёд руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения, как бы царапая пространство перед собой.

**КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**КОМПЛЕКС № 3.**

**«Глазки»**

Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать.

*Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды.*

**«Кивки»**

Покиваем головой, чтобы был в душе покой.

*Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперёд – назад.*

**«Упражнение для шеи».**

Подбородок опусти и головкой покрути.

*Поворачивать голову медленно из стороны в сторону, дышать свободно.*

*Подбородок должен быть опущен как можно ниже. Расслабить плечи. Поворачивать голову из стороны в сторону при поднятых плечах, глаза открыты.*

**«Внимание»**

Чтоб внимательными быть, Нужно на ладонь давить.

*Раскрыть пальцы левой руки, слегка нажать на точку концентрации внимания, расположенную в середине ладони, большим пальцем правой руки. При нажатии – выдох, при ослаблении – выдох. Тоже самое проделать с правой рукой.*

**«Запястье»**

Чтоб сильней была рука, Разотрём её слегка.

*Обхватить левой рукой запястье правой руки и массировать. То, же выполнять правой рукой.*

**«Дерево»**

Мы растём, растём, растём И до неба достаём

*Сидя на корточках, спрятать голову в колени, колени охватить руками. Это – семечко, которое постепенно прорастает и превращается в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытянуть руки вверх. Подул ветер – раскачивать тело, имитируя дерево*

**Комплекс «Декабрь» 1 – 2 неделя.**

**Звучит спокойная музыка, громкость музыки нарастает, воспитатель входит в спальную комнату и тихим спокойным голосом будит детей. После пробуждения дети откидывают одеяла и начинают делать упражнения.**

**Гимнастика в постели (2 - 3 мин)**

**1.«Растём».**

И. п. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки вверх за голову, а ноги вниз (носки от себя)

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.   (3 - 4 раза)

**2.«Вытягивание»**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища

Вдох - прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону.

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.

**3.Игра «Холодно - жарко»**

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Холодно !»* дети должны обхватить себя руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются ( руки в стороны), расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**4.«Согреем руки»**

И.п. – сидя на кровати ноги с крестно.

- Самомассаж ладоней - быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо – бесконтактный массаж лица. ( 2 - 3раз)

**5. «Согреем ноги»**

И.п. – сидя на кровати ноги соприкасаются стопами, колени разведены и развёрнуты в стороны.

- Самомассаж стоп. Быстро и энергично растирать стоп друг о друга, до появления тепла.(2 – 3 раза).

**Ходьба босиком по ортопедическим дорожкам ( 2 – 3 мин)**

 - Ходьба обычная

 - Ходьба приставным шагом (правым, левым боком)

**Ходьба босиком по корригирующим дорожкам ( 2 – 3 мин)**

 - Ходьба обычная

 - Ходьба приставным шагом (правым, левым боком)

**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия):**

*- «Танцовщица*» - поставить ноги на носки, на носочках делать маленькие шажки вперед- назад.

- «*Пятка-носок»-*  ноги параллельно, обе ноги поставить на носок, затем на пятку.

- «*Разведение ног в стороны - носок- носок;* *пятка-пятка»*

- «На пляже»- захватывание пальцами ног «песка»

- Массаж стоп (массажные мячи «ёжики):

- правой(левой) ногой поочерёдно, прокатывание стопы от пятки к носку и обратно по массажному мячику.

- правой(левой) ногой поочерёдно, круговые движения стопой от пятки к носку и обратно по массажному мячику.

Тоже повторить с руками.

Профилактика нарушения осанки.

**1. «Хлопок над головой».**

И.п. – стоя ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх и хлопнуть.

Вернуться в и.п. произнося «Вниз!»

**2. «Ножницы руками»**

И.п. – лёжа на спине, прямые руки перед грудью;

1 – 2 скрещивание и разведение прямых рук.

**3. «Велосипед»**

И.п. – лёжа на спине .Поочерёдное сгибание и разгибание ног на вису.

**4.«Кошка»»**

И.п. - стоя на четвереньках.

Выгнуть спину – зашипеть «ш», кошка сердится.

Спину прогнуть - «мяу!»

**Профилактика заболеваний органов дыхания.**

**1 *. «Удивимся».***

*Удивляться чему есть - В мире всех чудес не счесть.*

*И.п. – о.с., сделать свободный вдох.*

*1 –медленно поднять плечи, одновременно делая выдох;*

*2 – и.п.*

***2. «Плечи».***

*Поработаем плечами, Пусть танцуют они сами.*

*И.п. – о.с.*

*1 – плечи вперёд, медленно скрещивая перед собой опущенные руки и делая свободный вдох;*

*2 – медленно отвести плечи назад ,сводя лопатки и одновременно выдыхая.*

***3.»Язык трубкой»***

Трубкой язычок сверни, Головой слегка кивни.

*И.п. – о.с.: губы сложенные «трубочкой», как при произнесении звука «о», язык высунуть и тоже сложить «трубочкой».*

*1 – медленно втягивая воздух через «трубочку» языка, заполнить им все лёгкие, раздувая живот и рёбра грудной клетки;*

*2 – закончить вдох, закрыть рот. Медленно опустить голову так, чтобы подбородок коснулся груди. Пауза 3 – 5 сек.*

* 1. *– поднять голову и спокойно выдохнуть воздух через нос.*

***4«Поворот»***

*Вправо, влево повернёмся И друг другу улыбнемся.*

*И.п. – о.с.1 – сделать вдох;*

*2 – 3 – на выдохе повернуться, одна рука – за спину, другая вперёд;*

*4 – и.п.*

*То же, выполнять в другую сторону.*

***5.«Погладь бочок»***

*Мы погладим свой бочок От плеча до самых ног.*

*И.п. – о.с.*

*1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох);*

*2 – опустить руку и плечо (выдох)*

*То же, выполнять в другую сторону.*

**1 – я точка** (начало надбровных дуг): *«В гости к бровкам мы пошли , пальчиками их нашли».*

**2 – я точка** (переносица): *«Пальчиком нашли мосток, по нему мы скок – поскок».*

**3 – я точка** (крылья носа): «*Опустились чуть – чуть ниже и на пальчики подышим».*

**4 – я точка** (углы нижней челюсти): *«Вот мы к шейке прикоснулись и пошире улыбнулись».*

**5 – я точка**(мочки ушей) : *«Надо ушки растереть, чтобы больше не болеть».*

**6 – точка** (ладони): *«Ручки надо растереть, чтобы больше не болеть».*

**7 – я точка** (спина – качание): *«И про спинку не забыть, чтобы стройными нам быть».*

**Комплекс «Декабрь» 3 – 4 неделя.**

**Звучит спокойная музыка, громкость музыки нарастает, воспитатель входит в спальную комнату и тихим спокойным голосом будит детей. После пробуждения дети откидывают одеяла и начинают делать упражнения.**

**Гимнастика в постели (2 - 3 мин)**

**1.«Растём».**

И. п. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой.

Вдох - максимально тянуть руки вверх за голову, а ноги вниз ( носки от себя)

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.   (3 - 4 раза)

**2.«Вытягивание»**

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища

Вдох - прижать подбородок к груди ( не поднимая голову), носки потянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками в противоположную сторону.

Выдох - вернуться в исходное положение, расслабиться.

**3.Игра «Холодно - жарко»**

И.п.- лёжа на спине. На сигнал *« Холодно !»* дети должны обхватить себя руками, дрожать всем телом, изображая, что им холодно. На сигнал *« Лето!»* дети раскрываются ( руки в стороны), расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло.

**4.«Согреем руки»**

И.п. – сидя на кровати ноги с крестно.

- Самомассаж ладоней - быстро растирать свои ладоши до появления тепла, затем тёплыми ладонями « умыть» лицо – бесконтактный массаж лица. ( 2 - 3раз)

**5. «Согреем ноги»**

И.п. – сидя на кровати ноги соприкасаются стопами, колени разведены и развёрнуты в стороны.

- Самомассаж стоп. Быстро и энергично растирать стоп друг о друга, до появления тепла.(2 – 3 раза)

**Дети встают с кроватей и переходят в игровую комнату ( которая предварительно была проветрена).**

**Ходьба босиком по ковру ( 2 – 3 мин)**

 - Ходьба на носках, на наружном крае стопы, гусиным шагом, скользящим шагом – «лыжники».

**Сидя на стульчиках (профилактика плоскостопия(2 – 3):**

*- «Барабанщик»*- ноги вместе приподняты над полом, носки вытянуты, поочерёдное касание правым левым носком пола.

- «На пятку» - стопы параллельны друг другу, поочерёдно ставить на пятку, левую правую ногу.

 - «Кораблик» - ноги вместе приподняты над полом, соединить стопы, разводя колени в стороны.

- «Лыжи» - стопы параллельны друг другу, скольжение вперёд - назад по ковру одной, затем другой ногой.

**Упражнения на профилактику нарушений осанки.**

**1.И.п. - о.с.**

1 – руки вперёд; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п.

**2.И.п**. –о.с. шаг в лево, руки плечам;

2 – руки за голову;

3– приставить правую ногу, руки к плечам 4 – и.п.

**3.И.п.** – стоя руки на поясе.

1 – поворот вправо, правая рука в сторону, смотреть на кисть – вдох.

2 – и.п. – выдох

1. – 4 – тоже влево.

**4.И.п.** – стоя руки на поясе.

1 – присесть руки вперёд; 2 – и.п.

**КОМПЛЕКСЫ КИНЕЗИОЛОГИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ.**

**КОМПЛЕКС № 4.**

**«Глазки»**

Чтобы зоркими нам стать, Нужно на глаза нажать.

*Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1 – 2 секунды*

**«Язычок»**

Нужно двигать язычком, Он отплатит вам добром.

*Движения языка в разные стороны.*

**«Руки»**

Чтобы ручкам силу дать, Нужно крепче их сжимать.

*Согнуть руки в локтях, сжимать и разжимать кисти рук, постепенно убыстряя темп. Выполнять до максимальной усталости кистей. Затем расслабить руки встряхнуть.*

*поменять.*

**«Полёт»**

Мы, как птицы, полетим, Сверху вниз мы поглядим.

*Стоя прямо, сделать несколько взмахов руками, разводя их в стороны. Закрыть глаза, представить себе, что вы летите, размахивая крыльями.*

**«Ладонь»**

На ладонь сильней нажми, Силу ты в неё вотри.

*Фалангами сжатых в кулак пальцев производить движения по принципу «Буравчика» на ладони массируемой руки. Затем руки поменять.*

**«Гибкость»**

Чтобы очень гибким стать, Нужно ножки нам сгибать.

*Лёжа на полу, коснуться локтём (кистью руки) колена, слегка приподнимая плечи и сгибая ногу.*