|  |
| --- |
| МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №6» |
| Комплекс гимнастики после сна |
|  |

|  |
| --- |
| Составил: воспитатель  2 кв. категории  Бехлер Е.В.  Югорск 2013г. |

**Аннотация.**

*****«Ничто так не истощает и не разрушает человека,*****

*****как продолжительное физическое бездействие»*****

**Аристотель**

**В современном обществе ребенок испытывает на себе целый комплекс неблагоприятных факторов: эмоциональные напряжения, информационные перегрузки, плохие экологические условия. В подобных условиях очень важно применять комплекс разнообразных средств, способствующих сохранению и укреплению здоровья организма.**

**Одним из мероприятий, оказывающих благоприятное воздействие на здоровье организма, является физические упражнения после дневного сна.**

**Основная цель гимнастики после дневного сна - поднять настроение и мышечный тонус детей, а также обеспечить профилактику плоскостопия, продолжать работу по укреплению здоровья детей.**

**Задачи:**

* **Устранить некоторые последствия сна (отечности, вялость, сонливость и др.).**
* **Увеличить тонус нервной системы.**
* **Усилить работу основных систем организма (сердечно - сосудистой, дыхательной, системы желез внутренней секреции и других).**
* **Проводить работу по профилактике плоскостопия.**

**Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений. У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается сон, аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность. Систематически проводимая зарядка служит хорошим средством укрепления здоровья.**

**Разработанный комплекс гимнастики после сна рассчитан на детей дошкольного возраста 4-7 лет. Один комплекс рассчитан на две недели. В зависимости от возраста увеличивается количество повторений упражнений. Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения. Гимнастика проводится в кроватках с плавным переходом в групповое помещение или на ковре в групповом помещение. И включает в себя следующие элементы:**

* **Потягивание.**
* **Элементы самомассажа. При систематическом массаже усиливаются рефлекторные связи коры головного мозга с мышцами и сосудами, нормализуется мышечный тонус, происходит стимуляция тактильных ощущений.**
* **Гимнастика для глаз проводится в целях предупреждения нарастающего утомления, для укрепления мышц и снятия напряжения. Важным условием является то, чтобы при выполнении упражнений голова ребенка была неподвижна, а двигались только глаза.**
* **Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем прогиба назад. При выполнении данного упражнения повышается внутриутробное давление, прямые мышцы пресса растягиваются. Преодолевается скованность позвоночника и его деформация.**
* **Укрепление мышц спины и брюшного пресса путем наклона вперед. При выполнении данного упражнения поясничные нервы растягиваются и укрепляются, что улучшает гибкость позвоночника и способствует росту. Внутренние органы из-за сжатия обильно снабжаются кровью и очищаются.**
* **Укрепление позвоночника путем поворотов туловища и наклонов его в стороны. Данное упражнение увеличивает приток крови к позвоночнику и выходящим из него нервам, что оказывает воздействие на весь организм. Снимается нагрузка на сердце, легкие заполняются свежей кровью.**
* **Укрепление мышц тазового пояса, бедер, ног. Данные упражнения усиливает внутриутробное давлении, поэтому оказывается сильное воздействие на органы брюшины. Создавая общее напряжение в ногах и бедрах, упражнения стимулируют действие подкожных нервов, освежают мелкие кровеносные сосуды.**
* **Укрепление и развитие стоп. Данное упражнение предупреждает развитие плоскостопия. Развивает подвижность суставов ног, способствует пластичности движений, улучшает осанку.**
* **Ходьба по дорожкам здоровья способствует профилактике здоровья.**
* **Дыхательные упражнения помогают организму обогащаться кислородом, снять нарастающее напряжение.**
* **Водные процедуры. Так как прохладная вода обладает тонизирующим действием.**

*****Главное правило - исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение, перепад кровяного давления и, как следствие, головокружение.*****

**Пояснительная записка.**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна прочно вошла в систему физического воспитания детей и занимает в ней важное место.**

**Пробуждение - один из важнейших моментов, который способствует нормальному протеканию жизненно важных процессов для организма.**

**Гимнастика пробуждения после дневного сна это комплекс мероприятий, облегчающих переход от сна к бодрствованию, и при правильном руководстве имеющих оздоровительный характер. Ведь после пробуждения в нервной системе сохраняется преобладание тормозных процессов, у ребёнка снижена умственная и физическая работоспособность, практически все виды чувствительности, существенно понижена скорость реакций. Заторможенное состояние центральной нервной системы может сохраняться в течение нескольких десятков минут или даже нескольких часов. Это в большой степени зависит от качества сна, а также от степени утомления организма в целом. Столь длительный переход от состояния сна к состоянию бодрствования не только не удобен, но и вреден для здоровья детского организма. Поэтому чрезвычайно важны мероприятия, помогающие облегчить переход от состояния сна к состоянию бодрствования. Наиболее эффективно ускоряют этот процесс те воздействия, которые стимулируют процессы возбуждения в нервной системе. Они стимулируются разнообразными внешними сигналами, поступающими в нервную систему. Чем больше этих сигналов, тем больше повышается активность нервной системы.**

**Процессы возбуждения в нервной системе стимулируют:**

* **звуковые сигналы (например, музыка).**
* **зрительные сигналы (например, яркий свет, особенно солнечный).**
* **импульсация от различных органов тела (скелетных мышц, кожи и других, например, при выполнении физических упражнений, при массаже или при воздействии на кожу холодом).**

**Таким образом, чтобы облегчить протекание процессов перехода от состояния покоя после пробуждения к состоянию активного бодрствования необходимо, прежде всего:**

* **включить музыку;**
* **раздвинуть шторы, для поступления солнечного света;**
* **открыть форточку, обеспечив доступ в помещение холодного воздуха (в зависимости от погодных условий);**
* **выполнить комплекс физических упражнений на основные мышечные группы;**
* **использовать коррекционную, оздоровительную ходьбу по дорожке здоровья (ходьба по ребристой дорожке, по мешочкам с наполнением - косточки, каштаны, голыши; спортивные коврики с шипами и т. д.);**
* **и в заключении провести дыхательную гимнастику и водные процедуры.**

**Длительность гимнастики после дневного сна может быть 7-15 минут. Это определяется возрастом детей, состоянием здоровья.**

**Не рекомендуется применение в гимнастике после сна силовых упражнений и упражнений на выносливость. Наиболее простым способом оценки адекватности выбранной нагрузки является самочувствие после гимнастики.**

****Если в результате выполнения комплекса упражнений ребёнок ощущает себя хорошо, у него прекрасное настроение и самочувствие, значит, нагрузка была достаточной.****

****Комплекс №1****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж «Поиграем с ручками»****

* **Дети растирают ладони до приятного тепла.**
* **Большим и указательным пальцами одной руки массируем - растираем каждый палец, начиная с ногтевой фаланги мизинца другой руки. Массируем тыльные стороны ладоней, имитируя мытьё рук. Переплетаем вытянутые пальцы обеих рук и слегка трём их друг о друга, направляя ладони в противоположные стороны. Переплетённые пальцы закрываем на замок и подносим к груди. Вытягиваем пальчики вверх и шевелим ими.**
* **Дети стряхивают руки, расслабляют их и отдыхают.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Движения глазными яблоками: вправо - вверх, влево - вверх, вправо - вниз, влево - вниз. Повторить 2-3 раза. Глаза закрыть. Отдых 10 секунд.**
* **Потереть ладони. Закрыть глаза. Положить ладони на глаза, пальцы вместе. Держать 1 с. Ладони на кровать, глаза открыть.**

1. ****«Змея»****

**И.п. Лечь на пол ничком, ноги вместе, ладони на полу на уровне плеч.**

* **Медленно поднимаясь на руках, поднять скачала голову, затем грудь. Прогнуться, насколько возможно, не очень сильно запрокидывая голову назад. Задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в исходное положение.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Улитка»****

**И.п. Лечь на спину, прямые ноги вместе. Руки расположены вдоль тела, ладонями вниз.**

* **Медленно поднять ноги, согнуть их в коленях и прижать к ушам. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Часики»****

**И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.**

* **Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает круг).**
* **Проделать то же левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Бабочка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, согнуть ноги в коленях, соединить стопы. Колени развести. Руки на коленях ладонями вниз.**

* **Опустить развернутые колени до пола, надавливая на них руками. Задержаться нужное время.**
* **Поднять колени с пола.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ходьба»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вместе, носочки натянуты. Руки в упоре сзади. Натянуть стопу на себя.**

* **Внешнюю часть стопы (ребром) опустить на пол, пятки вместе, ноги прямые.**
* **Круговым движением по полу сблизить носки друг с другом, пятки остаются вместе, ноги прямые.**
* **Вернуться в и.п.**

**Движение динамичное или с задержкой в каждой позиции. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Кошка - царапушка»****

**И.п.- стоя, руки вытянуты вперёд.**

* **Вдох через нос - кисти к плечам, отводя локти назад и сжимая пальцы в кулак; лопатки должны сойтись вместе.**
* **Резкий выдох через нос - выбросить руки с широко расставленными пальцами, совершая энергичные движения руками, как бы царапая пространство.**

****Комплекс №2****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж «Поиграем с ушками»****

**И.п. Лежа на кровати.**

* **«Найдём ушки» - Дети находят свои ушки.**
* **«Похлопаем ушками» - Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.**
* **«Потянем ушки» - Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.**
* **«Погреем ушки» - Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.**

**Дети расслабляются и слушают тишину.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 секунд. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Закрыть глаза. Выполняя круговые движения глазными яблоками закрытыми глазами вправо - влево. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.**
* **Поморгать глазами.**

1. ****«Кобра»****

**И.п. Лечь ничком, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной,**

**касались ягодиц. Пальцы рук переплетены.**

* **Плавно, без рывков поднять голову, затем грудь и верхнюю часть живота как можно выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Черепаха»****

**И.п. Стать на колени, носки оттянуты, сесть на пятки. Руки поднять вверх, ладони**

**сложены вместе.**

* **Медленно наклоняться вниз, пока лоб и ребра ладоней не коснуться пола. Вытянуться как можно дальше. Руки, прижатые к голове держать прямо. Ягодицы плотно прижаты к пяткам. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Луна»****

**И.п. Стать прямо, ноги широко расставлены, руки положить на голову.**

* **Наклониться в правую сторону. Обхватить правой рукой за лодыжку правой ноги. Туловище не поворачивать, ноги не сгибать. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Паучок»****

**И.п. Стать, расставив ноги как можно шире. Согнутые руки перед грудью, ладонями вперед.**

* **Согнуть правую ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела. Левую ногу выпрямить. Задержаться.**
* **Не возвращаясь в и.п. перенести тяжесть тела на левую ногу, правую выпрямить. Задержаться нужное время.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лошадка»****

**И.п. Стать на колени. Держа колени вместе, раздвинуть ноги. Сесть на пол между ног, стопы натянуть на себя.**

* **Взять руками стопы ног с задней стороны (подошвы). Приподнять руками стопы ног. Задержаться нужное время. Колени и пятки от пола не отрывать.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Петух»****

**И.п.- встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги врозь.**

* **На вдох, сделанный через нос, медленно поднять руки вверх.**
* **Хлопнуть руками по бёдрам, произнося на выдохе «Ку- ка - ре - ку»**

****Комплекс №3****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Точечный массаж**.**

**И. п. Сесть в кроватках, скрестив ноги.**

**(*Текст сопровождается воздействием указательного пальца, перпендикулярно к поверхности кожи и в указанной точке, согласно текста, лёгким надавливанием, при котором используется тяжесть пальца, поглаживание. Движение пальца - по часовой стрелке, оно всегда должно быть безостановочным.)***

**Грудку мы слегка надавим,**

**Шейку гладить мы начнём,**

**Головку низко мы наклоним,**

**Сзади косточку найдём (*Массажируется выпуклая косточка шейного позвонка*)**

**Эту косточку нажмём.**

**Бровки гладим мы слегка.**

**Мы над глазками надавим,**

**Носик вычистим вот так,**

**Ушкам сделаем зарядку. (*Растираем мочки ушей*)**

**Каж-дый паль-чик ра-зот-рём (*Каждый слог на палец)***

**Рас-ти-ра-ем!**

**Здесь вот ямочку найдём, (*Ямочка между большим и указательным пальцем*) И на ямочку нажмём.**

**Ручки гладим мы слегка, (*Гладить от плеч, до кистей)***

**Отдохнуть теперь пора! (*потрясти кистями рук)***

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Движение глазами вправо - влево.**
* **Движение глазами вверх - вниз.**
* **Поморгать глазами.**

**Повторить 2-3 раза.**

1. ****«Ящерица»****

**И.п. Лечь ничком, руки расположить вдоль тела, ладони положить на пол.**

* **Поднять прямые ноги насколько можно вверх, опираясь о пол руками, грудью и подбородком. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой фазе. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Горка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, носки оттянуты. Руки в упоре сзади или на поясе.**

* **Не сгибая ноги, сохраняя оттянутые носочки, медленно поднять их в вертикальное положение, стараясь коснуться лицом колен. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Тростинка»**

**И.п. Стать прямо, ноги вместе. Прямые руки поднять вверх. Кисти соединить**

**вывернутым замочком.**

* **Не сгибая ног и рук наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (Делать круговые вращения верхней частью туловища).**
* **Проделать те же движения в обратном порядке.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Павлин»**

**И.п. Стать, по возможности дальше выставив правую ногу вперед. Руки на**

**поясе.**

* **Перенести вес тела на правую ногу, согнув ее в колене. Левую ногу выпрямить и опираться только на кончики пальцев. Сделать несколько покачиваний.**
* **Вернуться в и. п.**
* **Проделать все, сменив положение ног.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. **«Гусеница»**

**И.п. Сесть в позу прямого угла, согнутые ноги в коленях, не разводя колени,**

**приблизить пятками к ягодицам. Руки в упоре сзади.**

* **Поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно.**
* **Тем же движением вернуться в и.п.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **Ходьба по массажным дорожкам.**
2. **Упражнение на дыхание: «Лисичка принюхивается»**

* **Потянуться всем телом, сделать энергичный выдох.**
* **Делать короткие резкие вдохи, полусогнутые руки при каждом вздохе резко идут навстречу друг другу.**

****Комплекс №4****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж пальцев.****

**Точку мы на правой (левой) ручке**

**Между пальцами найдём**

**Сильно пальчиком прижмём**

**И её крутить начнём.**

**Пальцев мы массаж начнём**

**Нам простуда не почём.**

**Растираем сверху вниз,**

**Закаляйся организм.**

**Большой палец-голова**

**Чтобы думала всегда.**

**Разминаем указательный,**

**Чтоб желудок работал обязательно.**

**Средний палец мы погладим,**

**Работу кишечника наладим.**

**Безымянный потрём смело,**

**Чтобы печень не болела.**

**Разотрём мизинец мы,**

**Сердце бьётся, как часы.**

**Время мы не зря теряли,**

**Массаж с вами выполняли.**

**Массаж с вами выполняли,**

**Своё здоровье укрепляли.**

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И.п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

* **Закрыть глаза. Отдых 10 с. Открыть глаза. Повторить 2-3 раза.**
* **Открывать и закрывать глаза, крепко сжимая веки. Повторить 5-6 раз. Закрыть глаза, расслабив веки, 10 с.**
* **Быстро поморгать глазами. Закрыть глаза. Отдохнуть, затем открыть глаза.**

1. ****«Кораблик»****

**И.п. Лечь ничком, руки вдоль туловища.**

* **Ухватить руками ноги выше щиколоток (колени должны касаться друг друга или слегка расходиться). Прогнуться, поднимая без рывков голову, грудь и бедра насколько можно выше над уровнем пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в l-ой фазе, выдох во 2-ой. Динамический вариант: раскачивание на животе.**

1. ****«Веточка»****

**И.п. Лечь на спину, ноги вместе, носочки натянуты. Руки вдоль тела ладошками вниз.**

* **Не сгибая ноги в коленях, сохраняя натянутые носочки медленно поднять ноги в вертикальное положение. Таз не отрывать от пола. Задержаться нужное количество времени.**
* **Медленно вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Маятник»****

**И.п. лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз.**

* **Поднять ноги, не разводя и не сгибая их в коленях, в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.**
* **Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Рак»****

**И.п. Лечь на бок, голова, грудь, ноги на прямой линии. Верхняя рука вдоль тела, нижняя заложена за голову.**

* **Поднять голову, грудь. Одновременно поднять правую ногу с вытянутым носком в вертикальное положение. Взять рукой за лодыжку поднятой ноги. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Медвежонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить подошву с внешней стороны.**

* **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же движение левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Воздушный шар»****

**И.п.- лёжа на спине, ноги свободно вытянуты, глаза закрыты, ладони на животе.**

* **Медленный вдох, не поднимая плеч, живот поднимается.**
* **Медленный выдох, живот опускается.**

****Комплекс №5****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж ушной раковины.****

**Упражнение «Именинник»**

**Выполняем мы сейчас,**

**Чтобы горло не болело,**

**Чтобы нос дышал у нас. *(Потянуть вниз за мочку уха 8 -10 раз)***

**Упражнение «Слонёнок»**

**Выполняем мы спросонок.**

**Если будет гнуться ухо,**

**Значит будет в носу сухо. *(Прижать ушную раковину к виску 6-8 раз)***

**Заведём теперь часы,**

**Чтобы тикали они.**

**На козелочек мы нажмём**

**Вправо « ключик» повернём. *(Поворачивать козелок вправо-влево 20 раз)***

1. ****Гимнастика для глаз.****

**И. п. Лежа на кровати. Руки вдоль тела.**

**Лучик, лучик озорной,**

**Поиграй - ка, ты, со мной. (***Моргают глазками)*

**Ну - ка, лучик, повернись,**

**На глаза мне покажись.** *(Круговые движения глазами)*

**Взгляд я влево отведу.** *(Отвести взгляд влево)*

**Лучик солнца я найду.**

**Теперь вправо посмотрю,** *(Отвести взгляд вправо)*

**Снова лучик я найду.**

1. ****«Лодка»****

**И.п. Лечь ничком, расположить руки за спиной, сложив кисти на крестце. Ноги вместе, носки натянуты.**

* **Поднимать голову, грудь и ноги, прогнувшись при этом насколько возможно. Покачаться на животе.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Птица»****

**И.п.Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире носки натянуты. Руки в стороны параллельно полу, голова прямо.**

* **Наклониться вперед, стараясь коснуться руками пальцев ног. Колени не сгибать. Стараться коснуться головой пола, затем лечь на пол грудью. Руки прямые. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Морская звезда»****

**И.п. Встать прямо, ноги пошире. Руки в стороны на уровне плеч, ладонями вниз.**

* **Медленно наклониться, не сгибая ноги и руки, коснуться правой рукой левой ноги. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание: вдох во 2-ой, 4-ой фазах, выдох в 1-ой, 3-ей. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушка»****

**И.п. Стать прямо, ноги по возможности широко расставить. Руки согнуты в локтях, ладошки с широко расставленными пальцами повернуты вперед на уровне плеч.**

* **Согнув ноги медленно опускаться до такой степени, чтобы бедра расположились параллельно полу. Руки остаются в том же положении. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и. п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.**

* + **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
  + **Вернуться в и.п.**
  + **Проделать то же самое левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

* 1. ****8. Ходьба по массажным дорожкам.****
  2. ****9. Упражнение на дыхание «Маятник».****

**И. п.— ноги на ширине плеч, палка за спиной на уровне нижних углов лопаток. Наклонять туловище в стороны.**

* **При наклоне — выдох с произношением «Т-у-у-у-х-х-х».**
* **Выпрямляясь — вдох (6—8 раз).**

****Комплекс №6****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

* 1. ****Самомассаж.****

***«Человечки» - указательным и средним пальцами выполняем точечные движения вдоль предплечья (человечки - «маршируют, прыгают, бегают).***

**Для маршировки:**

**Человечки на двух ножках**

**Маршируют по дорожке,**

**Левой-правой, левой-правой**

**Человечки ходят браво.**

**Для прыжков:**

**Человечки на двух ножках**

**Стали прыгать по дорожке,**

**Прыг-скок, прыг-скок,**

**Всё быстрее: скок - поскок.**

**Для бега:**

**Человечки на двух ножках**

**Стали бегать по дорожке,**

**Побежали, побежали,**

**Вдруг споткнулись и упали.**

* 1. ****Гимнастика для глаз.****

**Ветер дует нам в лицо** *(Часто моргают веками)*

**Закачалось деревцо (***Поворачивая голову, смотрят вправо-влево)*

**Ветер тише, тише *(****Опускаем глаза вниз)*

**Деревцо все выше, выше.** *(Поднимаем глаза вверх)*

* 1. ****«Качели»****

**И.п. Лечь ничком, руки вытянуты вперед соединив ладони. Ноги вместе, носки натянуты.**

* **Поднять без рывков голову, грудь, ноги, вытянутые руки насколько можно выше, прогнуться. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Динамический вариант: раскачивание на животе.**

****4. «Книжка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, ноги вытянуты. Руки поднять вверх, ладонями вперед.**

* **Не сгибая ног нагнуться вперед, стараясь прямыми руками достать пальцы ног. Нагнуться ниже и коснуться лбом колен. Руки при этом сгибаются в локтях. Стараться грудью коснуться ног, задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ежик»****

**И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.**

* **Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

****6. «Велосипед»****

**И.п. Лечь на спину. Поднять согнутые в коленях ноги вертикально полу, носки оттянуты. Руки вдоль тела.**

* **Медленно выпрямить, не опуская на пол, правую ногу. Левая в и.п.**
* **Вернуть правую ногу в и.п., одновременно выпрямляя левую.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Танцующий верблюд»****

**Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать).**

**«Начиная тренировку;**

**Верблюды танцуют ловко.»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание «Ветер качает деревья»****

* **Дети поднимают руки вверх.**
* **Произнося на выдохе «У» раскачиваются вправо и влево.**

****Комплекс №7****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

* 1. ****Самомассаж лица «Озорные мишки»****

***Взявшись за середину ушной раковины (а не за мочки), оттягивать её вперёд, а затем назад, считая медленно до 10. Делать 1 раз.***

**Оттяну вперёд я ушки,**

**А потом назад.**

**Словно плюшевые мишки**

**Детки в ряд сидят.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для ушек**

**Нужно делать всем.**

**Оттяну вперёд я ушки,**

**А потом назад.**

**Словно плюшевые мишки**

**Детки в ряд сидят.**

**(*Указательным и средним пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на щеках. Делать 1 минуту.)***

**А теперь по кругу щёчки**

**Дружно разотрём:**

**Так забывчивым мишуткам**

**Память разовьём.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для щёчек**

**Нужно делать всем.**

***(Теми же двумя пальцами одновременно интенсивно «рисовать» круги на подбородке, считая до 10. Потом - круги по лбу, также, считая до 10. Делать по 1разу.)***

**На подбородке круг черчу:**

**Мишке я помочь хочу**

**Чётко, быстро говорить,**

**Звуки все произносить.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж такой**

**Нужно делать всем.**

**Чтобы думали получше**

**Озорные мишки,**

**Мы погладим лобики**

**Плюшевым плутишкам.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж такой**

**Нужно делать всем.**

1. **Гимнастика для глаз.**

**Закрываем мы глаза, вот какие чудеса. *(Закрывают оба глаза)***

**Наши глазки отдыхают, упражнения выполняют. (*Продолжают лежать с***

***закрытыми глазами)***

**А теперь мы их откроем, через речку мост построить. (*Открывают глаза,***

***взглядом рисуют мост)***

**Нарисуем букву О, получается легко. *(Глазами рисуем букву О)***

**Вверх поднимем, глянем вниз. (*Глаза поднимают вверх, опускают вниз)***

**Вправо - влево повернем *(Глазами смотрят вправо, влево)***

**Заниматься вновь начнем. *(Глазами смотрят вверх, вниз)***

1. **«Рыбка»**

**И.п. Лечь ничком, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони положить на пол на уровне плеч.**

* **Плавно, без рывков, разгибая руки, поднять голову, грудь, одновременно сгибая ноги в коленях, постараться дотронуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. **«Носорог»**

**И.п. Лечь на спину, руки заложить за голову. Ноги прямые, носочки оттянуть.**

* **Поднимать голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая ее в колене. Стараться коленом коснуться носа. Носочек остается оттянутым. 2-я нога прямая на полу. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же движение другой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«Флюгер»**

**И.п. Стать прямо, ноги чуть расставлены. Руки вперед, параллельно полу. Кисти вместе, ладони вниз. Смотреть на руки.**

* **Медленно повернуть корпус на 90 градусов, не отрывая глаз от рук. Ноги, бедра остаются неподвижными. Задержаться нужное время.**
* **Медленно вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Паровозик»****

**И.п. Стать на колени. Поставить прямые руки на уровне плеч на пол. Спина прямая, голова поднята.**

* **Сделать мах правой ногой назад - вверх.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить то же левой ногой.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Жирафы»****

***Ходьба на носках, руки вверх.***

**«Пробираются вперед,**

**Здесь жирафов кто - то ждет.»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Носорог»****

**И.п. - сесть с прямыми ногами, руки опущены.**

* **1 - вдох; 2 - выдох - туловище наклонить вперед, коснутся руками носков.**
* **3 - вдох; 4 - выдох - вернутся в и.п.**

****Комплекс №8****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж носа.****

***Подушечками указательных пальцев обеих рук нажимать на точки по обеим сторонам носа, начиная от его основания. На каждую точку необходимо нажать и держать, не отпуская, на счёт до 20. Делать 1 минуту.***

**Мы подушечками пальцев**

**В точки попадём:**

**Так курносому мишутке**

**Носик разомнём.**

**Раз, два, три - скажу, четыре,**

**Пять и шесть и семь.**

**Не забудь: массаж для носа**

**Нужно делать всем.**

1. ****Гимнастика для глаз «Мой щенок»****

**Я щенка нарисовал, милого, смешного.**

**В целом мире не найти друга мне такого!**

**Он протягивает лапу. (*Вытягиваем руку и смотрим на ладонь)***

**И глядит лукаво.**

**Убежать бы из рисунка - солнце светит справа. (Смотрим глазами вправо)**

**Слева луг цветет веселый, (Посмотрим глазами налево)**

**Убегает вдаль река. (Посмотрим вдаль)**

**На другом большом рисунке**

**Конь взлетает к облакам. (Поднимем глаза вверх)**

1. ****«Кошечка»****

**И.п. Стать на колени, прямые руки на пол на уровне плеч.**

* **Поднять голову, максимально прогнуть спину (ласковая кошечка).**
* **Опустить голову, максимально выгнуть спину (сердитая кошечка).**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой.**

1. **«**Ванька - встанька»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки на коленях, затем за голову.**

* **Медленно, без помощи рук, опустить туловище на пол, пока спина не прижмется к полу.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Орешек»****

**И.п. Сесть на пол, ноги согнуть в коленях, пятки максимально придвинуть к ягодицам. Обхватить колени руками, голову прижать к коленям.**

* **Перекатиться на спину.**
* **Вернуться в и. п.**

**Движение динамичное, без задержек. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Таракан»****

**И.п. Лечь на спину. Ноги вместе, прямые, носки оттянуты. Руки вдоль тела ладонями вниз.**

* **Медленно поднять прямые ноги, потом бедра до вертикального положения ног. Руки положить на бедра. Медленно развести прямые ноги в стороны. Задержаться нужное время.**
* **Медленно соединить прямые ноги.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. **«**Косолапые медведи»****

***Ходьба на внешнем своде стопы, руки на поясе.***

**«Мишка важно так шагает,**

**На бок лапы расставляет.»**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Волк»****

**И.п. - основная стойка руки согнуты в локтях, ладони у груди.**

* **1 - вдох; 2 - выдох - туловище слегка наклонить вперед, правую руку вытянуть перед собой.**
* **3 - вдох - вернутся в И.П.; 4 - выдох - то же левой рукой.**

****Комплекс №9****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж лица.****

**Есть у нас на лице волшебные точки.**

**Нарисуйте пальчиком волшебные кружочки.**

**Точку первую на лбу**

**Без труда её найду,**

**А сейчас и вы найдите,**

(15 вращений в каждую сторону)

**Точку пальчиком крутите.**

**А теперь между бровей**

**Точку находи скорей.**

**Не зевай, не робей,**

(15 раз)

**Точку ты крути смелей.**

**А сейчас уже две точки**

**Надо пальцами держать.**

**Посмотрите это просто**

(10 вращений в каждую сторону.)

**Их у глазок отыскать.**

**Возле носика две точки**

(2 раза)

**Их мы пальцами прижмём**

**И опять крутить начнём.**

**1,2,3**

**Точку пальчиком крути,**

**Но при этом надо знать**

**Пальцы с места не сдвигать. (10 раз)**

**Эти точки возле губ**

**Как найти их посмотри.**

**Крепко пальчиком прижми,**

**А теперь смелей верти. (10 раз)**

**Эти точки чуть пониже**

**Их найдём мы без труда.**

**Точки пальчиком прижмём**

**И опять крутить начнём. (10 раз)**

1. ****Гимнастика для глаз «Белка и дятел»****

**Белка дятла ожидала,**

**Дятла вкусно угощала.**

**Ну-ка, дятел, посмотри. (Резко перемещаем взгляд вправо, влево)**

**Вот орешки: раз, два, три. (Смотрим вверх, вниз)**

**Пообедал дятел с белкой. (Моргаем глазками)**

**И пошел играть в горелки. (Закрываем глаза, гладим веки указательным пальцем)**

1. ****«Кузнечик»****

**И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Кисти сжать в кулаки, руки вытянуть вдоль тела.**

* **Отталкиваясь кулаками, медленно поднять правую ногу как можно выше. Нога прямая, носок оттянут. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все левой ногой.**

**Дыхание: вдох в 1-ой, 3-ей фазах, выдох во 2-ой,4-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Летучая мышь»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, развести ноги возможно шире, носки повернуты**

**внутрь. Руки за спиной за локти.**

* **Наклониться вперед, стараясь коснуться подбородком пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Часики»****

**И.п. Лечь на спину, руки вдоль тела. Носки оттянуты.**

* **Отвести правую ногу в сторону, медленно ее поднять до вертикального положения, перевести через левую вниз, стараясь коснуться пола. По полу вернуть в и.п. (нога описывает круг).**
* **Проделать то же левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Жучок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Руки в упоре сзади. Носочки оттянуты.**

* **Согнуть правую ногу в колене, подтянуть ее по полу пяткой к ягодице. Левая нога прямая.**
* **Согнуть левую ногу и подтянуть ее к ягодице, одновременно выпрямляя правую ногу.**

**Движение динамичное. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Пальчики»****

**Пальчики на ножках, как на ладошках, (Выкручивание правой рукой левого**

**пальчика и наоборот)**

**Я их смело покручу и шагать начну.**

**Разведу вперед - назад, и сожму руками. (Один пальчик тянут руками на себя,**

**другой - от себя)**

**Здравствуйте, пальчики!**

**Гномики лесные,**

**Здравствуйте, пальчики, игрушки заводные. (Сжимание ладонями пальцев ног) *Выполняется руками сначала самомассаж на одной ноге, затем на другой.***

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: «Одуванчик»****

* **Вдох через нос.**
* **Задержка дыхания.**
* **Озвученный выдох: «Ах!».**

****Комплекс №10****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж.****

* ***«Найдём и покажем ушки» - Дети находят свои ушки, показывают их взрослому.***

**Подходи ко мне, дружок,**

**И садись скорей в кружок.**

**Ушки ты свои найди**

**И скорей их покажи.**

* ***«Похлопаем ушками» - Ребёнок заводит ладони за уши и загибает их вперёд сначала мизинцем, а потом всеми остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко опускает их. Пи этом ребёнок должен ощущать хлопок.***

**Ловко с ними мы играем,**

**Вот так хлопаем ушами.**

* ***«Потянем ушки» - Малыш захватывает кончиками большого и указательного пальцев обе мочки ушей, с силой тянет их вниз, а затем опускает.***

**А сейчас все тянем вниз.**

**Ушко, ты не отвались!**

* ***«Покрутим козелком» - Ребёнок вводит большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижимает козелок - выступ ушной раковины спереди. Захватив таким образом козелок, он сдавливает и поворачивает его во все стороны в течении 20-30 секунд.***

**А потом, а потом**

**Покрутили козелком.**

* ***«Погреем ушки» - Ребёнок прикладывает к ушкам ладони и тщательно трёт ими всю раковину.***

**Ушко кажется замёрзло**

**Отогреть его так можно.**

* ***Послушаем тишину.***

**Раз, два! Раз, два!**

**Вот и кончилась игра.**

**А раз кончилась игра,**

**Наступила ти-ши-на!**

1. ****«Собачка»****

**И.п. Сесть на пятки. Руки в упоре в пол сзади, параллельно полу. Пальцы рук**

**обращены в противоположную от тела сторону.**

* **Выгнуть спину и откинуть голову назад. Медленно подвинуть кисти рук назад, насколько возможно. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох в 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное количество раз.**

1. ****«Стрекоза»****

**И.п. Встать на колени, немного раздвинув их. Руки в стороны, ладонями вниз.**

* **Прямая правая рука идет вверх, левая рука к правой пятке. Смотреть на пятку. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Ежик»****

**И.п. Сесть на пол, скрестив ноги. Прямые руки в замке за спиной.**

* **Поднять руки, насколько возможно. Медленно прогнуться вперед, держа руки высоко над собой. Стараться лбом коснуться пола. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Елочка»****

**И.п. Встать прямо, ноги вместе, руки опущены.**

* **Постепенное раздвижение ног до размещения их в одной плоскости. Встать на носки, пятки развести в стороны. Встать на пятки, носки развести в стороны. Руки синхронно поднимаются до уровня плеч. В крайней позе задержаться нужное время.**
* **Постепенное возвращение в и.п.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Лягушонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, слегка разведенные ноги согнуть в коленях. Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внутреннюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внутренней стороны.**

* **Поднять правой рукой правую ногу по возможности выше. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Проделать то же самое левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Индейцы»****

**Носом глубоко вдохни**

**На выдохе постукивая пальцами**

**Громко «ба-бо-бу» произнеси. (8 раз.)**

****Комплекс №11****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж рук.****

**Эй, ребята, все ко мне.**

ж

**Кто стоит там в стороне?**

**А ну быстрей лови кураж**

**И начинай игру-массаж.**

**Разотру ладошки сильно,**

**Каждый пальчик покручу.**

**Поздороваюсь со всеми,**

**Никого не обойду.**

**С ноготками поиграю,**

**Друг о друга их потру.**

**Потом руки «помочалю»,**

**Плечи мягко разомну.**

**Затем руки я помою,**

**Пальчик в пальчик я вложу,**

**На замочек их закрою**

**И тепло поберегу.**

**Вытяну я пальчики,**

**Пусть бегут, как зайчики.**

**Раз-два, раз-два,**

**Вот и кончилась игра.**

**Вот и кончилась игра.**

**Отдыхает детвора.**

1. ****Гимнастика для глаз «Стрекоза»****

**Вот какая стрекоза - как горошины глаза. (Пальцами делаем очки)**

**Влево, вправо, верх, вперед. (*Глазами следим согласно тексту*)**

**Ну, совсем как вертолет. (*Круговые движения глаз)***

**Мы летаем высоко. (Смотрим вверх)**

**Мы летаем низко. (Смотрим вниз)**

**Мы летаем далеко. (*Смотрим вперед)***

**Мы летаем близко. (*Смотрим на нос)***

1. ****«Скорпион»****

**И.п. Лечь ничком, касаясь пола подбородком. Руки вдоль тела, ладони на пол.**

* **Согнуть ноги в коленях, прогибаясь спиной насколько возможно, постараться дотянуться ступнями ног до головы. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох на 1-ой фазе, выдох во 2-ой.**

1. ****«Страус»****

**И.п. Стать прямо, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены.**

* **Не сгибая колени наклониться вперед, стараясь лбом коснуться колен. Стараться наклоняться до, тех пор, пока голова не окажется между ногами. Руки соединить сзади. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох во 2-ой фазе, выдох в 1-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Месяц»****

**И.п. Стать прямо, ноги вместе, прямые руки подняты вверх, ладонями внутрь.**

* **Медленно наклонить туловище в сторону, пока руки и грудь не будут параллельно полу. Ноги не сгибать, туловище не поворачивать. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить все в другую сторону.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Морская волна»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре сзади.**

* **Поднять прямые ноги с натянутыми носочками на 450, делать ими волнообразные движения, как бы описывая восьмерки.**
* **Вернуться в и.п.**

**Движения динамичные. Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Профилактика плоскостопия.****

* **Ходьба босиком по корригирующим дорожкам. Ходьба на носках, пятках, на внешней стороне стопы.**
* **И.п.- сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, сжимать и разжимать пальцы на ногах. (6-8раз)**
* **И. п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд, тянуть ноги то носками, то пятками. (6-8раз)**
* **И.п. - сидя на стульчиках. Ноги вытянуть вперёд и соединить, рисовать ногами в воздухе различные геометрические фигуры (круг, квадрат, треугольник). (6-8 раз)**
* **И.п.- то же, ноги - ступнями на полу. Поднимать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола (6-8 раз).**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Землетресение»****

**На крылья носа надави**

**И вдохни смелее.**

**Пальчиками постучи,**

**Выдохни сильнее. ( 8 раз.)**

****Комплекс №12****

**Все проснулись, потянулись.**

**Вместе дружно улыбнулись.**

1. ****Самомассаж лица.****

**Крылья носа разотри - раз, два, три**

**И под носом себе утри - раз, два, три**

**Брови нужно расчесать - раз, два, три, четыре, пять**

**Вытри пот теперь со лба - раз, два**

**Серьги на уши повесь, если есть.**

**Заколкой волосы скрепи - раз, два, три**

**Сзади пуговку найди и застегни**

**Бусы надо примерять, примеряй и надевай.**

**А сюда повесим брошку, разноцветную матрёшку.**

**А сюда браслетики, красивые манжетики.**

**Девочки и мальчики, приготовьте пальчики.**

**Вот как славно потрудились и красиво нарядились**

**Осталось ноги растереть и не будем мы болеть.**

1. ****Гимнастика для глаз**.**

**Закрываем мы глаза,**

**Вот какие чудеса. (Закрываем оба глаза)**

**Наши глазки отдыхают,**

**Упражнения выполняют. (Продолжаем стоять с закрытыми глазами)**

**А теперь мы их откроем,**

**Через речку мост построим. (Открываем глаза, взглядом рисуем мост)**

**Нарисуем на мосту мы большую дугу (Глазами рисуем дугу)**

**Вверх поднимем, глянем вниз. (Глаза поднимаем вверх, опускаем вниз)**

**Вправо, влево повернем. (Глаза смотрят вправо- влево)**

**Отдыхать опять пойдем.**

1. ****«Кукушка»****

**И.п. Лечь ничком, ноги вместе в упоре на пальцы, руки согнуты в локтях, ладони на пол на уровне плеч.**

* **Поднимать все тело, опираясь только на ладони и кончики пальцев ног. Выпрямляя руки, прогнуться насколько возможно, запрокидывая голову назад. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**

**Дыхание: вдох на 1-ой фазе, выдох во 2-ой. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Волчонок»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить ее так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги. Руки поднять вверх.**

* **Наклоняться вперед, достать пальцами обеих рук пальцы вытянутой ноги. Расслабить мышцы шеи. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги. Задержаться нужное количество времени.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить упражнение с другой ногой.**

**Дыхание: Вдох во 2-ой, 4-ой фазах; выдох в 1-ой, 3-ей. Повторите нужное число раз.**

1. ****«Маятник»****

**И.п. Лечь на спину, ноги выпрямить, носки оттянуть. Руки в стороны ладонями вниз.**

* **Поднять ноги, не разводя и не сгибая их в коленях, в вертикальное положение, затем наклонить вправо до касания пола.**
* **Поднять ноги в вертикальное положение и наклонить их влево до касания пола.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****«Хлопушка»****

**И.п. Сесть в позу прямого угла, руки в упоре за спиной. Согнуть ноги в коленях, прикасаясь пятками к ягодицам.**

* **Поднять вверх правую прямую ногу, натягивая носок. Задержаться нужное время.**
* **Вернуться в и.п.**
* **Повторить движение левой ногой.**

**Дыхание нормальное. Повторить нужное число раз.**

1. ****Профилактика плоскостопия.****

* ***Ходьба друг за другом босиком.***

**Но огород мы наш пойдём.**

**Овощей там наберём.**

* ***Ходьба на носках.***

**Дорога коротка, узка.**

**Идём, ступая мы с носка!**

* ***Приставной шаг боком с «пружинкой»***

**По бордюру мы идём**

**Приседаем мы на нём.**

* ***Ходьба с перекатом с пятки на носок, держа туловище прямо и глядя вперед.***

**Усталые ножки**

**Шли по дорожке.**

* ***Сидя на стуле, поднимать и опускать носки ног, не отрывая пяток от пола. ( 6- 8- раз)***

**На камушек мы сели,**

**Сели, посидели.**

* ***Погладить мышцы ног и ступни.***

**Ножки отдыхают,**

**Мышцы расслабляют.**

1. ****Ходьба по массажным дорожкам.****
2. ****Упражнение на дыхание: Упражнение «Гора»****

**Ровно дышит она.**

**Ты закрой правый вход,**

**А потом наоборот.**

**Подыши глубоко**

**Спокойно и легко. (10 вдохов и выдохов.)**

**Используемая литература:**

1. [**http://doshkolnik.ru/autors/75-kHmanova-vera/4781-gimnastjka.html**](http://doshkolnik.ru/autors/75-kHmanova-vera/4781-gimnastjka.html)
2. [**http://pianetadetstva.net/pedagogam/pedsovet/kompieksy-ozdorovitelnoj-**](http://pianetadetstva.net/pedagogam/pedsovet/kompieksy-ozdorovitelnoj-) **gimnastiki-posle-sna-gimnastika-probuzhdeniya.htm**
3. **«Физкультурные минутки и динамические паузы в ДОУ» Практическое пособие.**

**Автор: Аверина И. Б.**

**Издательство: Айрис-пресс (2008 г.)**

1. **«Физкульт - привет минуткам и паузам!»**

**Авторы: Жанна Фирилева, Елена Сайкина Издательство: Детство-Пресс (2006 г.)**

1. **«Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях» Автор: Кожухова Н.Н., Рыжкова Л.А., Самодурова М.М.**

**Издательство: Академия (2002г.)**

1. **«Оздоровительная работа в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие»**

**Авторы: Агаджанова С. Н., Овечкина Т. Г., Цветков Э. В.**

**Издательство: Аст-Пресс (2008г.)**