***Бодрящая гимнастика для детей средней группы***

**Любимые игрушки**

*(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)*

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключения Буратино», муз. А.Рыбникова, сл. Ю.Энтина.

Вооспитатель.Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь? *(Появляется Буратино.)*

Буратино. Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки.

*Е. Виноградова*

Дети. Это кукла. Буратино. Правильно, это кукла.

**«Кукла».** И. п. — лежа на спине.

Любим мы играть и даже  *Дети поворачивают голову направо-вдох*

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели,

Тут же глубоко вздохнули

И головки повернули.

А Теперь мы выдыхаем, *Выдох, возвращаются в и. п. Пово-*

Смотрим вверх и отдыхаем, *рачивают голову налево — вдох;*

Дышим ровно, не спешим, *возвращаются в и. п. — выдох. По-*

То же влево повторим. *вторить три раза; темп умеренный.*

*Е. Виноградова*

*Указание:* не выполнять резких движений головой.

Буратино. Отгадайте следующую загадку.

Что за странный

Человечек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

 Всюду нос сует он длинный.

Кто же это?..

Дети. Буратино.

Буратино. Я рад, что вы сразу отгадали загадку про меня.

**«Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — одновременно поднять руки и ноги. 2 — вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Буратино. Молодцы! Теперь еще загадка.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

*(Ответы детей.)*

**«Заводная машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — враща­тельные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, за­тем быстрый, в конце медленный.

Буратино. И эта загадка про персонаж из сказки. Уга­дайте, какой?

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... *(Ответы детей)*

**«Колобок».** И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхва­тить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино. Послушайте следующую загадку.

 Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

 К общей детской радости. *(Обезьяна.)*

**«Забавная обезьянка».** И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину. 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп . умеренный.

Буратино.

Легкий, круглый, но не мяч,

И не прыгает он вскачь.

На веревочке висит,

Зазеваюсь — улетит.

*(Ответы детей.)*

**«Надуем воздушный шарик».** И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыха­ние на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у].

*Указание'.* учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, вы­дох — 6 с.

Буратино. Ребята, мне очень нравится, как вы выпол­няете упражнения. Мне стоит у вас поучиться. Можно, я еще приду к вам в гости?

Воспитатель. Конечно, приходи, Буратино. А хочешь с нами поиграть?

Буратино. Хочу.

Воспитатель. Ребята, вставайте с кроватей, и давайте поиграем с Буратино.

*(Проводится игра с воздушным шариком: Буратино бросает шарик одному из детей, тот, поймав, бросает шарик следующему.)*

Буратино. Ребята, у вас в детском саду весело и инте­ресно. Мне даже не хочется уходить. Но меня ждут друзья.

*(Дети прощаются с Буратино.)*

**Дыхательное упражнение.** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую нозд­рю (левая закрыта указательным пальцем). Воспитатель. А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.

**Играем и танцуем**

*(музыкально-ритмическая)*

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Ясный день — цветы смеялись,

Бабочки к цветам слетались,

В солнечных лучах купались.

А ребята просыпались.

Очень нравится опять

Нам играть и танцевать.

*Е. Виноградова*

*(Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Проводится музыкально-ритмическая гимнастика (описание движений А. Бурениной) под песню «Зверобика», муз. Б. Савельева, сл. А. Хаита и А. Левенбука. Из детей выбираются четверо ведущих: «кошка», «змея», «цапля» и «обезьяна». Если игра проводится с детьми 3—5 лет, в центр выходит воспитатель.)*

**Зверобика**

Уселась кошка на окошко *В центр выходит «кошка» и вы-*

И стала лапой уши мыть. *полняет движения по тексту. Ос-*

Понаблюдав за ней немножко, *тальные дети повторяют движе-*

Ее движенья можно повторить. *ния за «кошкой».*

*Припев.* Раз, два, три — ну-ка, повтори!

Три, четыре, пять —

повтори опять!

Очень хорошо!

Змея ползет лесной тропою, Как лента по земле скользит. А мы движение такое Рукою можем вам изобразить.

*Припев.*

Мартышка к нам спустилась с ветки, Мартышку надо уважать — Ведь обезьяны наши предки, А предкам, детки, надо подражать.

*Припев.*

Весь день стоит в болоте цапля

И ловит клювом лягушат.

Не трудно так стоять ни капли

Для нас, для тренированных ребят.

*Припев.*

*На припеве повторяются дви­жения животных, описанные в предшествующем куплете. На последние слова дети делают три хлопка.*

*В центр выходит «змея», рукой показывает, как движется змея. Остальные дети повторяют эти движения.*

*В центр выходит «обезьяна», имитирует движения обезьяны. Остальные дети повторяют эти движения.*

*В центр выходит «цапля», затем стоит на одной ноге. Остальные дети повторяют стойку.*

Живет на свете очень много

Мартышек, кошек, птиц и змей,

Но, человек, ты друг природы

И должен знать повадки всех зверей.

*Припев.*

*Все дети идут по кругу.*

*Идут к центру, поднимая руки вверх. Отходят назад, одновре­менно хлопая в ладоши над головой. В заключение выполняют наклон вниз, руки расслаблены.*

Воспитатель.

Встали в круг мартышки, змейки,

Птички, котики и кошки.

Вот как двигаться умеем!

Отдохнуть пора немножко.

Предлагаем поиграть —

Хорошенько подышать.

Вот пищащие игрушки,

Из резины все зверушки.

Кто-то выберет утенка,

 Или рыбку, иль мышонка.

Их начнем в руках сжимать —

Будут голос подавать.

Там, где дырочка, игрушку

Мы прихватим за бочок, —

И зверушки все — молчок!

А теперь давайте сами Д

ружно посопим носами.

*Е. Виноградова*

*(Проводятся упражнения на дыхание.)*

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта). Повторить три раза.

Вдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот. Повторить два раза. *Указание:* выдох длиннее вдоха.