**Сентябрь**

**Гимнастика в постели**

*Потягивание*  *И.п. -* лежа на спине**,** руки поднять вверх.

«Вы проснулись?» - «Да»

«Улыбнулись?» - «Да»

* 1. Потянулись?» - «Да»
  2. «С боку на бок повернулись» - повороты (2 -3 раза)
  3. «Ножками подвигаем»
  4. вдох – вытянуть правую ногу, выдох – расслабить;
  5. то же с левой ноги;
  6. то же – две ноги вместе.

*Игра «Холодно и жарко»* (напряжение и рас­слабление мышц). *И.п. -* лежа на спине. На сигнал «Холодно!» дети должны свернуть­ся в клубок, дрожать всем телом, изобра­жая, что им холодно. На сигнал «Жарко!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

*Массаж* («Умываемся после сна»). *И.п. -* сидя в постели, ноги скрестно.

1. – «Умывание» лица руками;
2. – руки скрестно на груди, ладоши на плечах, растирание;
3. руки на коленях – растирание;

**Профилактика плоскостопии**

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим до­рожкам .

Ходьба по кругу на носках, руки к плечам, на пятках, руки на поясе, высоко поднимая колени ( по 1 кругу)

**Профилактика нарушений осанки**

*Упражнение «Большие и маленькие».*

1*.*Встать на носочки, руки поднять вверх и вытянуться всем телом;

2.Присесть на корточки, обхватить руками колени (4 раза).

*Упражнение «Щенок».* Дети становятся на колени и ходят на четвереньках, как это делают щенки. При каждом шаге они подтягивают вперёд колено, стараясь коснуться им носа. **Дыхательная гимнастика**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Часики». И.п. -* стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок.

Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, ска­зать: «Бом!». Повторить 4 раза.

*«Одуванчик». И.п. -* стоя, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, на выдохе подуть на одуванчик. Повторить три-четыре.

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями**

*Игра «Выдуй шарик из чашки»*. *И.п. –* стоя с опо­рой на кисти и ступни. В чашке на столе лежит шарик от настольного тенниса, дети по очереди делают глубокий вдох, наклоняются над чашкой и дуют в неё так сильно, чтобы шарик вылетел из посуды.

Затем можно переходить к **водным процедурам.**

**Октябрь**

**Гимнастика в постели**

*Потягивание*  («разбудить ноги») И. п.- из позиции лежа на спине**.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука - вдоль туловища вниз. Руки и ноги максимально растянуты.

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. Руки и ноги максимально растянуты.

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати,обе руки –вниз вдоль туловища.

*Массаж* («разбудить руки»). *И.п. -* сидя в постели, ноги скрестно.

Дети хлопают в ладоши, потирают друг о друга руки (моют), снимают и надевают колечки, браслеты, часы, застегивают замочки и браслеты на часах. Руки будят лицо: дети потирают глаза, брови, нос и уши. Руки будят ноги; поглаживают их, похлопывают .Повторить три-четы­ре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим до­рожкам. Ходьба босиком: на пятках, руки в стороны, на внешней стороне стопы, руки на пояс, бег «змейкой» с переходом на ходьбу, ходьба без задания (по 1 кругу)

**Профилактика нарушений осанки**

*Упражнения «Играем в котёнка». И.п. –* стоя на четвереньках.

1.«Котёнок потягивается» Сесть на пятки, руки прямые, прогнуть спину и запрокинуть голову.

2. «Котёнок шипит» Выгнуть, округлить спину, пытаясь коснуться подбородком груди.

3. «Котёнок мурлыкает» Прогнуть спину и поднять высоко подбородок, мурлыкает и хочет, что бы его погладили.

4. «Котёнок достаёт фрукты с дерева» Поднять правую руку вверх, стараясь дотянуться до яблока, то же левой рукой.

**Дыхательная гимнастика**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Дудочка»* И.п. – сесть на стул, кисти рук сжаты, как – будто в руках дудочка. Поднести руки к губам, сделать медленный выдох и произнести звук «п-ф-ф-ф-ф» (4 раза) *«Петушок»* И.п. – встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены. Поднять руки в стороны на вдохе, похлопать ими по бедрам и произнести на выдохе «ку-ка-ре-ку» (4 раза)

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями**

*Игра «Весёлая пчёлка». И.п. –* стоя. По команде дети делают свободный вдох, на выдохе произносят «з-з-з», представляют, что пчёлка села на руку, ногу, нос.

Затем можно переходить к **водным процедурам.**

**Ноябрь**

**Гимнастика в постели**

*Потягивание* . *И.п. -* лежа на спине**,** руки поднять вверх и опустить на постель за го­ловой, глаза закрыты. Поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и ле­вую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.

*Массаж* Ребенок лепит ушки для Чебураш*ки*. *И.п. -* сидя в постели, ноги скрестно.

1. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

2. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

3. Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

4. Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и всеслышащими).

**Профилактика плоскостопия**

Переход в «холодную» комнату босиком по корригирующим до­рожкам.

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках босиком: ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги поставить всей ступней на пол, под­нимать ноги на носки, максимально отры­вая пятки от пола; из того же и.п. подни­мать вверх пальцы ног, не отрывая ступни от пола. Каждое упражнение повторить шесть- восемь раз.

**Профилактика нарушений осанки**

*Упражнение* «Боксёр» Дети становятся в ряд на расстоянии друг от друга. Воспитатель предлагает им стать боксёрами, «бить» надо изо всех сил по воображаемому противнику и не обязательно в одну точку. (20-30 сек)

*Упражнение «Дровосек»* Дети встают, слегка расставив ноги, представляют, что в руках у них топор, делают большой взмах и резко наклоняются вперёд, как бы ударяют «топором» по воображаемому чурбану.(20-30 сек)

**Дыхательная гимнастика**

При выполнении всех упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.

*«Каша кипит»* И.п. – сесть на стул, одну руку положить на живот, другую на грудь. На вдохе втянуть живот и набрать воздух в грудь, выдохнуть и выпятить живот, произнося «ф-ф-ф» (4 раза)

*«Паровозик»* Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «чух-чух-чух» (20 сек)

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими простудными заболеваниями**

*«Одуванчик». И.п. -* стоя, руки вдоль туловища. Сделать глубокий вдох, на выдохе подуть на одуванчик. Повторить три-четыре.

Затем можно переходить к **водным процедурам.**