**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕМ АДМИНИСТАЦИИ Г.ШАРЫПОВО**

**муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад № 3 «Чебурашка» общеразвивающего вида**

**с приоритетным осуществлением деятельности**

**по социально – личностному направлению развития детей»**

**Методические рекомендации**

**по использованию игровой оздоровительной**

**гимнастики после дневного сна с детьми дошкольного возраста**

 Катасонова Ольга Викторовна, воспитатель

 Татаринова Наталья Анатольевна, зам. зав. по ВМР

**Пояснительная записка**

 В настоящее время одной из наиболее актуальных проблем является состояние здоровья детей. Здоровый ребенок дошкольного возраста – это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

 Поэтому считаем, что сохранение и укрепление здоровья детей является первоочередной задачей деятельности МБДОУ. Одной из форм сохранения здоровья дошкольника является игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна.

 Главное предназначение оздоровительной гимнастики после дневного сна – повысить жизнедеятельность всего организма: мышечной, сердечнососудистой, дыхательной систем, активизировать деятельность нервной системы, создать условия для хорошей умственной работоспособности, для перехода к деятельному состоянию всего организма.

 Проведение оздоровительной гимнастики после дневного сна имеет примерно следующую структуру:

- игровые оздоровительные упражнения в постели (лежа и сидя), или стоя у кроватки;

 - упражнения, направленные на профилактику плоскостопия и нарушений осанки;

- дыхательная гимнастика;

- водные процедуры.

 Гимнастика в постели может включать такие элементы, как потягивание, поочередное поднимание и опускание рук и ног, элементы самомассажа, пальчиковой гимнастики, гимнастики для глаз. Главное правило исключить резкие движения, которые могут вызвать растяжение мышц, перевозбуждение и, как следствие, головокружение.

 Педагог начинает проводить ее с проснувшимися детьми, остальные присоединяются по мере пробуждения.

 Пробуждение детей происходит под звуки плавной музыки, громкость которой медленно нарастает. Комплекс проводится в течение 5-7 минут.

 В МДОУ комплексы оздорови­тельной гимнастики после дневного сна составляются на месяц. За это время дети успевают овладеть техникой выпол­нения оздоровительных упражнений. Благодаря смене комплексов интерес детей к оздоровительной гимнастике под­держивается на протяжении всего года.

 Предлагаем вашему вниманию комплексы игровой оздоровительной гимнастики для детей всех возрастных групп.

**КОМПЛЕКС № 1**

 *Младший, средний дошкольный* возраст

 **Гимнастика в постели**

*«Гимнастика для котят»*

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)

Лапки друг о дружку трем (*потирают одну руку о другую*)

И в ладошки громко бьем (*хлопают*).

А теперь поднимем ножки, (*поочередно поднимают ноги*)

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (*переворачиваются на живот*)

Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки (*поднимают и опускают голову*)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – (*двигают тазобедренными суставами влево и*

 *вправо*)

«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)

Выгнулись, прогнулись.

На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)

Сели на кроватке (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)

Почесали пятки,

Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)

Набирайтесь силы, ножки!

**Профилактика плоскостопия**

 Сил набрались наши ножки,

 Поскакали по дорожке, (*ходят по дорожке здоровья*)

 По дорожке не простой,

 По неровной, по колючей,

 По шершавой – вот какой!

 Мы проснулись, мы готовы

 Петь, играть и бегать снова.

 Дружно нам сказать не лень:

 «Здравствуй, день, веселый день!»

**Профилактика нарушений осанки**

*«Кивки»*  Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

*«Робот» И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

*«Поворотик» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Пчелы».* Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. *И.п*. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

*«Гудок парохода».* Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.* – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

*«Дышим тихо, спокойно, плавно».*  Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. *И.п.* – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5 -10 раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 2**

*Младший, средний дошкольный возраст*

*Пробуждение* Вот, ребята, вы проснулись,

 Дружно вместе потянулись.

 **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.

*Игра «Колобок»*  Что за странный колобок,

 Колобок – румяный бок?

 Полежал чуток,

 Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени*

 *подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).

 Вот, вы все и колобки!

 Раз – два – три – четыре – пять

 Развалились вы опять!

*Легкий массаж*

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,

Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

*Игра «Танцующий верблюд»* *И.п. –* стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

*Игра «Забавный медвежонок»* *И.п. –* стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Встали»* А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

 Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

*«Ножницы» И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

*«Винтик»*  *И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ушки».* Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п*. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

*«Вырасти большой».* Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

*«Удивимся».*  Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

 **Водные процедуры.**

 **КОМПЛЕКС № 3**

 *Младший, средний дошкольный возраст*

*Пробуждение* (воспитатель звонит в хрустальный колокольчик):

 Колокольчик ледяной,

 Он всегда, везде со мной.

 «Просыпайтесь!» - говорит,

 «Закаляйтесь!» - всем велит.

 **Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

 На ковре котята спят,

 Просыпаться не хотят.

 Вот на спинку все легли,

 Расшалились тут они.

 Хорошо нам отдыхать,

 Но уже пора вставать.

 Потянуться, улыбнуться,

 Всем открыть глаза и встать.

*Игры с одеялом* (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

 Вот идет лохматый пес,

А зовут его – Барбос!

 Что за звери здесь шалят?

 Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Поклонились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Гномик»* Ходьба на пятках, руки на поясе.

*«Паровоз»*  Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Покачивание».*  Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

 **Водные процедуры.**

 **КОМПЛЕКС № 4**

 *Младший, средний дошкольный возраст*

**Гимнастика в постели**

*Потягивание* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *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.

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

*Самомассаж ладоней* («зимой очень хо­лодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладо­нями «умыть» лицо. Повторить три-четы­ре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках («согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); 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**

*Физкультминутка «У меня спина пря­мая». И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не бо­юсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачива­юсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом).*

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешень­ка спина *(наклоны туловища)!*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)*

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

 **«Новый год»**

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

*«Бьют часы 12 раз».* *И.п*. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, ска­зать: «Бом!». Повторить 12 раз.

*«Елочка нарядная». И.п.* - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот тулови­ща в сторону, полуприсед, руки в и.п., ска­зать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

*«Хлопушка». И.п*. - стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

*«Дует Дед Мороз». И.п.* - сидя на кор­точках, ладони сложить «трубочкой» во­круг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими**

**простудными заболеваниями**

*Игра «Гонки снежинок».* На старте выст­раиваются несколько детей, у каждого сне­жинка, вырезанная из тонкой, легкой бума­ги (например, салфетки). *И.п.* - стоя с опо­рой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети на­чинают дуть каждый на свою снежинку, что­бы она передвигалась вперед к линии фини­ша. Побеждают дети, прошедшие всю дис­танцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам.**

 **КОМПЛЕКС № 5**

 *Младший, средний дошкольный возраст*

**Гимнастика в постели**

*«Растишка»* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п*. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

*Игра «Зима - лето»* (напряжение и рас­слабление мышц). *И.п*. - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны сгруппироваться, подтянув колени к груди, обхватив их руками, дрожать всем телом, изобра­жая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

*«Лыжные тренировки»* *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках («согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); 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**

*«Спрятались в сугробе»* Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.

*«Падает снег» И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

*«Рисуем на снегу» И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

*«Детвора рада зиме» И.п.* – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Два раза). *Указание*. Прыгать легко.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

 *«Дуем на снежинки».* *И.п*. - стоя, руки вдоль туловища. 1,2 – вдох; 1-4 – выдох (три раза).

*«Снежинка». И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

*«Снеговик». И.п*. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

**Водные процедуры**

 **КОМПЛЕКС № 6**

 *Младший, средний дошкольный* возраст

 **Гимнастика в постели**

*«Гимнастика для котят»*

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)

Лапки друг о дружку трем (*потирают одну руку о другую*)

И в ладошки громко бьем (*хлопают*).

А теперь поднимем ножки, (*поочередно поднимают ноги*)

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (*переворачиваются на живот*)

Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки (*поднимают и опускают голову*)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – (*двигают тазобедренными суставами влево и*

 *вправо*)

«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)

Выгнулись, прогнулись.

На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)

Сели на кроватке (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)

Почесали пятки,

Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)

Набирайтесь силы, ножки!

**Профилактика плоскостопия**

 Сил набрались наши ножки,

 Поскакали по дорожке (*ходят по дорожке здоровья*).

 *«Лягушата и ребята»*

Лягушата все по лужам (*дети поочередно поднимают носок то правой, то*

Шлеп, шлеп, шлеп… *левой ноги, пятки от пола не отрывают*)

А ребята по дорожкам (*поднимают то правую, то левую пятку, носок*

Топ, топ, топ… *от пола не отрывают*)

Рядом весело идут, (*поднимают то пятку, то носок*)

Вместе песенку поют.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Маятник»*  Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

*«Бабочка» И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

*«Поворотик» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Гудок парохода».* Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.* – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

*«Пчелы».* Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. *И.п*. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

 *«Погладь бочок».*  Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 7**

 *Младший, средний дошкольный возраст*

*Пробуждение* Вот, ребята, вы проснулись,

 Дружно вместе потянулись.

 **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.

*Игра «Колобок»*  Что за странный колобок,

 Колобок – румяный бок?

 Полежал чуток,

 Взял и развалился. (*Дети сгруппировались, колени*

 *подтянули к подбородку, руками обняли ноги*).

 Вот, вы все и колобки!

 Раз – два – три – четыре – пять

 Развалились вы опять!

*Легкий массаж*

Надо глазки потереть, чтоб могли они смотреть,

Чтоб весельем лишь сияли, никогда не унывали!

Где же, где же наши ушки?

Не забыли и про вас – помассируем сейчас!

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

*Игра «Танцующий верблюд»* *И.п. –* стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отнимать).

*Игра «Забавный медвежонок»* *И.п. –* стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед - назад, вправо – влево. То же кружась на месте, вправо – влево.

**Профилактика нарушений осанки**

*«Паровоз»* А теперь расправим плечи, глубоко вдохнем через нос.

 Скажем громко «у-у-у», как будто мы огромный паровоз!

*«Ножницы» И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

*«Винтик»*  *И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ушки».* Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п*. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

*«Вырасти большой».* Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

*«Волшебник».*  Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 8**

*Младший, средний дошкольный возраст*

*Пробуждение* *под музыку*

 **Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

 На ковре котята спят,

 Просыпаться не хотят.

 Вот на спинку все легли,

 Расшалились тут они.

 Хорошо нам отдыхать,

 Но уже пора вставать.

 Потянуться, улыбнуться,

 Всем открыть глаза и встать.

*Игра «Пес Барбос»* (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

 Вот идет лохматый пес,

А зовут его – Барбос!

 Что за звери здесь шалят?

 Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Пяточки поссорились, помирились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

*Игра «Пальчики поссорились, помирились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Гномик»* Ходьба на пятках, руки на поясе.

*«Паровоз»*  Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Хлопок».* Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (пять раз).

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Китайский болванчик».*  Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 9**

*Младший, средний дошкольный возраст*

**Гимнастика в постели**

*«Растишка» И.п*. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

*«Паучок»* *И.п*. - лежа на спине, руки и ноги разведены в стороны. Вдох – напрячь и тянуть руки и ноги в стороны, выдох – расслабиться.

*«Потянем носочек»* *И.п.* – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

*«Колобок»* *И.п*. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Гусеница пошла гулять»* *И.п. –* сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

*Игра «Кружки»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Качели» И.п.-* о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

*«Солдатик» И.п.* - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

*«Флюгерок» И.п.-* руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

 *«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Маятник».* Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

*«Погладь бочок».*  Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 1**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*«Гимнастика для котят»*

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись, (*дети потягиваются лежа на спине*)

Лапки друг о дружку трем (*потирают одну руку о другую*)

И в ладошки громко бьем (*хлопают*).

А теперь поднимем ножки, (*поочередно поднимают ноги*)

Как у нашей мамы Кошки,

Левая и правая – мы котята бравые.

На животик повернулись, (*переворачиваются на живот*)

Снова дружно потянулись.

Оторвали от подушки (*поднимают и опускают голову*)

Носик, голову и ушки,

На коленки резво встали – (*двигают тазобедренными суставами влево и*

 *вправо*)

«Хвостиками» помахали, (*выгибают и прогибают спину*)

Выгнулись, прогнулись.

На бок повернулись, (*поворачивают голову вправо и влево*)

Сели на кроватке (*сидя на кровати, свешивают ноги, почесывают пятки*)

Почесали пятки,

Постучали об пол немножко, (*стучат пятками об пол*)

Набирайтесь силы, ножки!

**Профилактика плоскостопия**

 Сил набрались наши ножки,

 Поскакали по дорожке (*ходят по дорожке здоровья*).

 *«Лягушата и ребята»*

Лягушата все по лужам (*дети поочередно поднимают носок то правой, то*

Шлеп, шлеп, шлеп… *левой ноги, пятки от пола не отрывают*)

А ребята по дорожкам (*поднимают то правую, то левую пятку, носок*

Топ, топ, топ… *от пола не отрывают*)

Рядом весело идут, (*поднимают то пятку, то носок*)

Вместе песенку поют.

*«Мишка косолапый»* Ходьба на внешней стороне стопы.

*«Ходунки»* Ходьба на носках с разным положением рук (вверх, на плечах, в стороны).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Паровоз»*  Имитировать движение колес паровоза руками. *И.п.*- стоя, одна нога впереди, другая сзади.

*«Ножницы» И.п.* – ноги врозь. Скрестные движения руками с постепенным наклоном вперед. То же, выпрямляясь.

*«Винтик»*  *И.п.* – стоя, ноги врозь, руки за голову, поворот туловища налево – направо.

*Поза «зародыш»* (хатха-йога). *И.п.* - лежа на спине. Согнуть в колене правую ногу и прижать ее руками к животу. Позу удержи­вать 5-6 секунд и вернуться в и.п. Повто­рить движение левой ногой, потом двумя ногами. Дыхание ровное, спокойное, мышцы расслаблены. Прижимая колени к живо­ту, подтянуть голову к коленям и задержать­ся в этом положении, после чего опустить голову, выпрямить ноги и расслабиться. По­вторить упражнение несколько раз.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ушки».* Ушки слышать все хотят про зверят и про ребят. *И.п*. – 1 – наклон головы вправо – сильный вдох; 2 – наклон головы влево – произвольный выдох. Плечи остаются неподвижными, но при наклоне головы вправо – влево уши как можно ближе к плечам. Следить, чтобы туловище при наклоне головы не поворачивалось (4 – 6 раз).

*«Насос».* Накачаем мы воды. Чтобы поливать цветы. *И.п.* – стоя прямо, руки опущены, ноги врозь. 1 – наклон туловища в сторону(вдох); 2 – руки скользят . при этом громко произносить звук «с-с-с» (выдох) (10-12 раз).

 *«Вырасти большой».* Вырасти хочу скорей, добро делать для людей. *И.п.* – 1 – поднять руки вверх, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки вниз, опуститься на всю ступню (выдох). Произносить звук «у-х-х» (4 – 5 раз).

*«Волшебник».*  Удивляться чему есть, в мире всех чудес не счесть. *И.п.* – встать прямо, опустить плечи и сделать свободный вдох. 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (8 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 2**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*«Растишка» И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опус­тить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одно­временно руки и ноги, потянуться, опустить.

 *«Потянем носочек»* *И.п.* – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

*«Колобок»* *И.п*. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Гусеница пошла гулять»* *И.п. –* сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

*Игра «Кружки»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Качели» И.п.-* о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

*«Солдатик» И.п.* - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

*«Флюгерок» И.п.-* руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

*«Гномик»* Ходьба на пятках, руки на поясе.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Маятник».* Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

*«Погладь бочок».*  Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 3**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*Потягивание. И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опус­тить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одно­временно руки и ноги, потянуться, опустить.

*«Отдыхаем». И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно под­держивать подбородок. Поочередно сги­бать и разгибать ноги в коленях. Повто­рить три-четыре раза.

*Самомассаж головы* («помоем голову»). *И.п*. – сидя на корточках. Педагог дает ука­зания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горя­чая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, на­мыливайте волосы, хорошенько мойте го­лову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках ос­талась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно про­мокните волосы. Возьмите расческу и хо­рошенько расчешите волосы. Не нажимай­те гребнем слишком сильно, а то поцарапа­ете кожу головы. Какие вы красивые!».

**Профилактика плоскостопия**

*Корригирующая ходьба* («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на тра­ве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприседе («ежик»), по корригирующим дорож­кам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Профилактика нарушений осанки**

*Физкультминутка «У меня спина пря­мая». И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не бо­юсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачива­юсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом).*

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешень­ка спина *(наклоны туловища)!*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

 **«Полет на Луну»**

При выполнении упражнений вдох де­лается через нос, рот закрыт.

*«Запускаем двигатель». И.п.* - стойка но­ги врозь, руки перед грудью, сжаты в кула­ки. Вдох - и.п.; выдох - вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р». Повторить четыре-шесть раз.

*«Летим на ракете». И.п.* - стоя на коле­нях, руки вверх, ладони соединить над го­ловой. Вдох - и.п.; долгий выдох - покачи­ваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, про­тяжно произносить: «У-у-у-у-у». Повто­рить четыре-шесть раз.

*«Надеваем шлем от скафандра». И.п.* - сидя на корточках, руки над головой сцеп­лены в замок. Вдох - и.п.; выдох - развес­ти руки в стороны, произнести: «Чик». По­вторить четыре-шесть раз.

*«Пересаживаемся в луноход». И.п.* - уз­кая стойка, руки вдоль туловища. Вдох -и.п.; выдох - полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить четы­ре-шесть раз.

*«Лунатики». И.п.* - стоя на коленях, ру­ки согнуты в локтях и разведены в сторо­ны, пальцы врозь. Вдох - и.п.; выдох - на­клонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи». Повторить по три-четыре раза в каждую сторону.

*«Вдохнем свежий воздух на Земле». И.п.*

- ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох - через стороны поднять руки вверх; выдох

- руки плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить четыре-шесть раз.

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 4**

*Старший дошкольный возраст*

**Гимнастика в постели**

*Потягивание* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *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.

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

*Самомассаж ладоней* («зимой очень хо­лодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться»). *И.п.* - сидя в постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладо­нями «умыть» лицо. Повторить три-четы­ре раза.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках («согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); 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**

*«Спрятались в сугробе»* Ходьба на пятках в полуприседе, руки на поясе.

*«Падает снег» И.п.* – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Руки в стороны, вверх, подняться на носки. Вернуться в и.п.

*«Рисуем на снегу» И.п.* – стоя, руки на поясе. 1 – отвести вытянутую правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 - отвести вытянутую левую ногу в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

*«Детвора рада зиме» И.п.* – сидя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подпрыгивания (восемь прыжков) в чередовании с ходьбой. (Два раза). *Указание*. Прыгать легко.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

 **«Новый год»**

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

*«Бьют часы 12 раз».* *И.п*. - стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох - и.п.; выдох - наклониться в сторону, ска­зать: «Бом!». Повторить 12 раз.

*«Елочка нарядная». И.п.* - стоя, руки вдоль туловища, кисти в стороны. Вдох -приподняться на носки, немного развести руки в стороны; выдох - поворот тулови­ща в сторону, полуприсед, руки в и.п., ска­зать: «Ах!». Повторить три-четыре раза в каждую сторону.

*«Хлопушка». И.п*. - стоя на коленях, ру­ки вдоль туловища. Вдох - развести руки в стороны, выдох - опустить вниз, хлопнуть в ладоши, сказать: «Хлоп!». Повторить шесть-восемь раз.

*«Дует Дед Мороз». И.п.* - сидя на кор­точках, ладони сложить «трубочкой» во­круг рта. Вдох - и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у-у». Повторить шесть-восемь раз.

**Дифференцированная работа с детьми, часто болеющими**

**простудными заболеваниями**

*Игра «Гонки снежинок».* На старте выст­раиваются несколько детей, у каждого сне­жинка, вырезанная из тонкой, легкой бума­ги (например, салфетки). *И.п.* - стоя с опо­рой на кисти и ступни, снежинка лежит на полу перед ребенком. По команде дети на­чинают дуть каждый на свою снежинку, что­бы она передвигалась вперед к линии фини­ша. Побеждают дети, прошедшие всю дис­танцию, не касаясь снежинки руками. Затем можно переходить к **водным процедурам.**

**КОМПЛЕКС № 5**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*«Растишка»* («Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне»). *И.п*. - лежа на спине, обе руки вытянуть за головой. Вдох – максимально тянуть руки и ноги, выдох – расслабиться. Вдох – расслабиться, выдох - максимально тянуть руки и ноги. Пауза – расслабиться.

*Игра «Зима - лето»* (напряжение и рас­слабление мышц). *И.п*. - лежа на спине. На сигнал «Зима!» дети должны сгруппироваться, подтянув колени к груди, обхватив их руками, дрожать всем телом, изобра­жая, что им холодно. На сигнал «Лето!» дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло. Повторить несколько раз.

 *«Лыжные тренировки»* *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – левая нога стопой скользит по правой голени; на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой (8 – 10 раз).

*«На лыжне»* *И.п.* – лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1 – 3 – одновременно приподнять голову и одну ногу, на счет 4 – вернуться в и.п. Выполнить упражнение другой ногой.

**Профилактика плоскостопия**

Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам («закаляемся и гуляем босиком по заснеженным дорожкам»).

Комплекс упражнений, проводимых в по­ложении сидя на стульчиках («согреем за­мерзшие ножки после прогулки по снегу»): ноги вытянуть вперед, сжимать и разжимать пальцы на ногах; ноги вытянуть вперед, тянуть ноги то носками, то пятками; ноги вытянуть вперед и соединить, «рисовать» ногами в воздухе различные геометричес­кие фигуры (круг, квадрат, треугольник); 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**

*«Неваляшка»*  Медленные наклоны головы к плечам и «кивающие» движения вперед-назад (8 раз).

*«Звезда» И.п.* – 1 - руки в сторону; 2 – руки вверх; 3 – руки в стороны; 4 – руки вниз (6-8 раз).

*«Хлопушка» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки вперед; 2 – и.п.; 3 – поворот влево, руки вперед; 4 – и.п.

*«Серпантин» И.п.* – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять левую вверх, правую в сторону, подняться на носки; 2 – и.п. Проделать то же, меняя положение рук (10 раз).

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Дуем на снежинки».* *И.п*. - стоя, руки вдоль туловища. 1,2 – вдох; 1-4 – выдох (три раза).

*«Снежинка». И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

*«Снеговик». И.п*. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

 *«Поворот».* Вправо, влево повернемся и друг другу улыбнемся. *И.п.* – встать прямо, руки опустить. 1 – сделать вдох; 2 – на выдохе повернуться – одна рука за спину, другая вперед; 3 – и.п. То же в другую сторону (5 – 6 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 6**

*Старший дошкольный возраст*

*Пробуждение* *под музыку*

 **Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

 На ковре котята спят,

 Просыпаться не хотят.

 Вот на спинку все легли,

 Расшалились тут они.

 Хорошо нам отдыхать,

 Но уже пора вставать.

 Потянуться, улыбнуться,

 Всем открыть глаза и встать.

*Игра «Пес Барбос»* (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

 Вот идет лохматый пес,

А зовут его – Барбос!

 Что за звери здесь шалят?

 Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Пяточки поссорились, помирились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести пятки в стороны, свести вместе (3-4 раза).

*Игра «Пальчики поссорились, помирились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Развести носки ног в стороны, свести вместе (3-4 раза).

*Игра «Поклонились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Глазки»*  Широко открывать и закрывать глаза с интервалом в 30 секунд (5 – 6 раз).

 *«Кошечка»*  *И.п.*- ноги врозь. 1 – наклонить туловище, прогибая спину и отводя вытянутые руки в стороны; 2 – и.п. При наклоне держать голову прямо (шесть раз).

*«Ножки»*  *И.п.*- руки на поясе. 1 – поднять вытянутую правую ногу назад - вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же другой ногой. Туловище держать прямо (десять раз).

*«Попрыгай-ка»*  *И.п.*- руки на поясе. Прыжки ноги врозь – ноги вместе в чередовании с ходьбой (два раза по десять прыжков).

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Хлопок».* Солнце мы хлопком все встретим, так полет мы свой отметим. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – поднять руки вверх (вдох); 2 – хлопнуть в ладоши, сказав «хлоп» (выдох); 3 – развести руки в стороны (вдох); 4 – опустить руки вниз (выдох) (пять раз).

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Китайский болванчик».*  Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

*Игра «Поклонились»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Согнуть и разогнуть пальцы ног (8 – 10 раз).

 **Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 7**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*«Растишка» И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опус­тить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одно­временно руки и ноги, потянуться, опустить.

 *«Потянем носочек»* *И.п.* – лежа на спине. На счет 1 – ноги поднять вертикально; на 2 – 7 – двигать стопами на себя – от себя; на счет 8 – вернуться в и.п.

*«Колобок»* *И.п*. - лежа на спине, руки разведены в стороны. На счет 1 – 3 – группировка (подтянуть колени к груди, обхватить их руками), на счет 4 – вернуться в и.п.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

Зашагали ножки топ, топ, топ!

Прямо по дорожке топ, топ, топ!

Ну-ка веселее топ, топ, топ!

Вот как мы гуляем топ, топ, топ!

Топают ножки топ, топ, топ!

Прямо по дороже топ, топ, топ!

*Игра «Здравствуйте – до свидания»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки свободно лежат на ногах, спина прямая. Совершать движения стопами от себя – на себя (5 – 6 раз).

*Игра «Гусеница пошла гулять»* *И.п. –* сидя на полу, стопы стоят на полу, спина прямая. Передвигать стопы вперед, поджимая пальцы (2 – 3 раза).

*Игра «Кружки»* *И.п. –* сидя на полу, ноги вытянуты, спина прямая. Совершать круговые движения стопами вовнутрь, затем наружу (5 - 6 раз).

**Профилактика нарушений осанки**

*«Качели» И.п.-* о.с. 1 – поднять вверх правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поднять вверх левое плечо; 4 – и.п. (двенадцать раз).

*«Солдатик» И.п.* - о.с. 1 – согнуть правую ногу, обняв ее в колене. Подтянуть к животу; 2 – и.п. То же другой ногой (десять раз).

*«Флюгерок» И.п.-* руки на поясе, ноги на ширине плеч. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку в сторону; 4 – и.п. (десять раз).

*«Гномик»* Ходьба на пятках, руки на поясе.

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Маятник».* Влево, вправо, влево, вправо, а затем начнем сначала. *И.п.* – руки на поясе (вдох). 1 – наклон вправо (выдох); 2 – и.п. (вдох); 3 – наклон влево (выдох); 4 – и.п. Выдох со звуком «т-у-у-х»(4 раза).

*«Погладь бочок».*  Мы погладим свой бочок от плеча до самых ног. *И.п.* – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – медленно поднимать правую руку, скользя ею по туловищу и поднимая плечо (вдох); 2 – опускать руку и плечо (выдох). То же левой рукой (6 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 8**

*Старший дошкольный возраст*

 **Гимнастика в постели**

*Потягивание. И.п.* - лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опус­тить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одно­временно руки и ноги, потянуться, опустить.

*«На пляже». И.п.* - лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно под­держивать подбородок. Поочередно сги­бать и разгибать ноги в коленях. Повто­рить три-четыре раза.

*Самомассаж головы* («помоем голову»). *И.п*. – сидя на корточках. Педагог дает ука­зания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горя­чая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, на­мыливайте волосы, хорошенько мойте го­лову со всех сторон... Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Саши на висках ос­талась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно про­мокните волосы. Возьмите расческу и хо­рошенько расчешите волосы. Не нажимай­те гребнем слишком сильно, а то поцарапа­ете кожу головы. Какие вы красивые!».

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

*«Загадки»* Воспитатель загадывает загадки, а дети «рисуют», что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

*1.«Радуга» Крашеное коромысло над рекой повисло. И.п. –* сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать радугу правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

*2.«Месяц» За домом у дорожки висит пол-лепешки. И.п. –* сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать полукруг правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

 *3.«Дождь» Шумит он в поле и в саду, а в дом не попадет. И никуда я не иду, покуда он идет. И.п. –* сидя, согнутые ноги врозь, стопы параллельно, руки в упоре сзади. Постукивать о пол носком одной ноги, другой. Затем носками обеих ног одновременно («дождь барабанит по стеклам»), оставляя пятки плотно прижатыми к полу. То же, только постукивая пятками, а носки плотно прижаты к полу.

**Профилактика нарушений осанки**

*Физкультминутка «У меня спина пря­мая». И.п.* - узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок.

У меня спина прямая, я наклонов не бо­юсь *(наклон вперед):*

Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачива­юсь *(действия в соответствии с текстом).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу *(ходьба на месте).*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать *(действия в соответствии с текстом).*

Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешень­ка спина *(наклоны туловища)!*

Раз, два, три, четыре, три, четыре, раз, два *(повороты туловища)!*

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Пчелы».* Мы представим, что мы пчелы, мы ведь в небе новоселы. *И.п*. – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – развести руки в стороны (вдох); 2 – опустить руки вниз со звуком «з-з-з» (выдох) (5 раз).

*«Гудок парохода».* Прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет. *И.п.* – 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 1-2 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой, со звуком «у-у-у» (выдох удлинен) (6 раз).

*«Дышим тихо, спокойно, плавно».*  Все мы медленно подышим. Тишину вокруг услышим. *И.п.* – Медленный вдох через нос. Когда грудная клетка начнет расширяться, прекратить вдох и сделать паузу. Затем плавный выдох через нос (5 -10 раз).

**Водные процедуры.**

**КОМПЛЕКС № 9**

*Старший дошкольный возраст*

*Пробуждение* (воспитатель звонит в хрустальный колокольчик):

 Колокольчик ледяной,

 Он всегда, везде со мной.

 «Просыпайтесь!» - говорит,

 «Закаляйтесь!» - всем велит.

 **Гимнастика в постели**

*Киски просыпаются* (Предложить детям вытянуться в кроватке, прогнуть спину, вытянуть вверх руки, перевернуться с боку на бок).

 На ковре котята спят,

 Просыпаться не хотят.

 Вот на спинку все легли,

 Расшалились тут они.

 Хорошо нам отдыхать,

 Но уже пора вставать.

 Потянуться, улыбнуться,

 Всем открыть глаза и встать.

*Игры с одеялом* (Дети прячутся под одеяло, и так 2 – 3 раза).

 Вот идет лохматый пес,

А зовут его – Барбос!

 Что за звери здесь шалят?

 Переловит всех котят.

*Легкий массаж* («Поутюжить» руки, ноги от пальчиков вверх, разгладить спинку, грудь).

*Бег босиком из спальни в группу*

 Потянулись, быстро встали,

 На носочках побежали…

**Профилактика плоскостопия**

*Ходьба босиком по корригирующим до­рожкам*

*«Загадки»* Воспитатель загадывает загадки, а дети «рисуют», что загадано, движениями правой, затем левой стопы.

*1.«Солнце» В дверь, в окно стучать не будет, а взойдет и всех разбудит.*

*И.п. –* сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать круг и отходящие от него лучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

*2.«Туча» По небу ходила, солнышко закрыла. Только солнце спряталось – и она расплакалась. И.п. –* сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз нарисовать очертания тучи правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

 *3.«Молния» Летит огненная стрела, никто ее не поймает: ни царь, ни царица, ни красная девица. И.п. –* сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Несколько раз зигзагообразными движениями нарисовать молнию правой, левой стопой и двумя стопами одновременно.

**Профилактика нарушений осанки**

 *«Петух».* Крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг. *И.п.* – встать прямо, ноги врозь, руки опустить. 1 – поднять руки в стороны (вдох); 2 – хлопнуть руками по бедрам «ку-ка-ре-ку» (выдох) (5 – 6 раз).

*«Мельница». И.п.* – ноги слегка расставлены, руки опущены. 1 – руки через стороны поднять вверх (вдох); 2 – опустить руки вниз со словом «вниз» (выдох) (шесть раз).

*«Поворот». И.п*. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – повернуться вправо (вдох); 2 – и.п. (выдох); 3 – повернуться влево (вдох); 4 – и.п. (выдох) (шесть раз).

**Дыхательно-звуковая гимнастика**

*«Часики».* Часики вперед идут, за собою нас ведут. *И.п*. - стоя, ноги слегка расставлены. 1 – взмах руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмах руками назад – «так» (выдох) (10 – 12 раз).

*«Ежик».* Ежик добрый, не колючий, посмотри вокруг получше. *И.п.* – 1 – поворот головы вправо – короткий шумный вдох носом; 2 – поворот головы влево – выдох через полуоткрытый рот (6 – 8 раз).

*«Покачивание».*  Покачаемся слегка, ведь под ногами облака. *И.п*. – ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 – наклон вправо «кач» (вдох); 2 – наклон влево «кач» (выдох) (шесть раз).

 **Водные процедуры.**