**Комплексы**

 **утренней гимнастики**

**с элементами логоритмики дыхательных упражнений**

 **для детей логопедических групп**

Подготовила:

 учитель – логопед Воробьева Г.А.

Уже много лет я работаю с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Нарушение речи в большинстве случаев сочетается с нарушениями дыхания и недостатками в двигательной сфере. Поэтому важную роль для коррекции психомоторики и физического развития в коррекционной группе играют утренняя гимнастика, занятия физкультурой, и упражнения на развитие дыхания. Они являются составной частью всей системы работы с детьми.

Утренняя гимнастика – одна из наиболее распространённых форм применения физической культуры в дошкольном учреждении. Проводимая по утрам гимнастика тонизирует детский организм, повышает основные процессы жизнедеятельности. Зарядка «включает» внимание детей, повышает дисциплину (прививает навык заниматься). Регулярное выполнение гимнастических упражнений оказывает глубокое положительное воздействие на детский организм, формирует осанку. У детей, систематически занимающихся зарядкой, улучшается аппетит, общее самочувствие, повышается работоспособность.

Одним из важнейших аспектов при проведении физических упражнений является дыхание. Дыхание связано с величиной нагрузки, чем больше нагрузка, тем чаще и глубже приходится дышать. Но зачастую комплексы детской зарядки не предусматривают правильное распределение вдоха и выдоха при выполнении упражнений. Специалисты –коррекционщики рекомендуют научить детей делать вдох при выпрямлении туловища, ног, поднимании рук. При наклонах же, приседаниях, опускании рук, поворотах туловища целесообразно делать выдох. Желательно, чтобы выдох был озвученный, так как из всех мышц наибольшую нагрузку получает диафрагма, участвующая в звукообразовании.

 Таким образом, зарядка с озвученным выдохом поможет преодолеть не только физические недостатки, но и недостатки в звуковой и речевой подаче, что так важно в нашей коррекционной работе

Утренняя гимнастика с дыхательными упражнениями приносит неоценимую пользу всему детскому организму: способствует: скорейшему просыпанию; восстановлению работоспособности после сна; тренировке сердечно-сосудистой и дыхательной системы; закаливанию организма;, способствует регуляции аппетита, повышает активность мозга, а правильное дыхание поможет ребенку научиться говорить спокойно, плавно, не торопясь. Упражнения для развития дыхания помогают также научить ребенка правильно произносить звуки, преодолевать речевые запинки.

.

Литература

Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей 3 – 7 лет. Мозаика – синтез. М.2010

Авдулина А.С. Жизнь без лекарств: учебное издательство. «Физкультура и спорт», - 1981.

Сашина И.А. Про то, о чем все знают, но почти не применяют: научно-методический журнал. «Физическая культура», Издательский дом «Школа-Пресс 1»,2012, №7. – 39 с.

Масленников С.М., Кузнецова Г.А. Зачем нужна утренняя гигиеническая гимнастика: Мозаика – синтез, М. 2008

Комплекс №1

1 «Топотушки» Ходьба в колонне по – одному, приговаривая: Топ, топ!.

2. «Шлепушки» Ходьба с похлопыванием руками по бокам, приговаривая: шлеп-шлеп!

3. Бег с высоким подниманием коленей, приговаривая: Цок, цок. цок!

4. Ходьба свободная

|  |
| --- |
| 5. Построение в круг. - Справа друг и слева друг вместе мы веселый круг (подавать друг другу руки) |

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вверх». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вверх - вдох, опустить, сказать на выдохе: «внииииииииз». Повторить 5 раз.

2. «Наклоны вперед». И. п : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперед, сказать «фууууууууууууууу», выпрямиться - вдох. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п. : ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, вытянуть руки вперед,, сказать «пыыыыыых», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Полочки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны: «ииииииииииииииииих», вернуться в исходное положение -вдох. Повторить 6 раз.

5. «Ловим комара». И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу. Прыгнуть, поднять руки и хлопнуть над головой «хлоп», вернуться в и.п. – вдох. Повторить 6 раз

Перестроение в колонну.. Непродолжительная ходьба.

Дыхательное упражнение. «Птички летят». 1– руки через стороны вверх, вдох через нос.

2 -3-4 – руки вниз, выдох через нос: чи-чи-чи-чи: (на одном выдохе).

Комплекс №2

1»Топотушки- хлопушки». Ходьба в колонне по - одному : сделать 2 шага, похлопать 2 раза в ладоши, приговаривая: Топ, топ! Хлоп, хлоп! .

2. «Каблучок» Ходьба на пятках: Чок, чок, чок, чок!

3. «Петушок» Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бёдрам: Ку –ка--ре-ку, ку-ка-ре-ку

4. Лёгкий бег на носках

5. Спокойная ходьба.

6 Перестроение в 2 звена. Я и друг, а вместе – пара. Поскорее в строй вставай и зарядку начинай!

Общеразвивающие упражнения

1. «Руки вперед, вверх». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять руки вперед, вверх, посмотреть на них, сделать вдох, вернуться в исходное положение – выдох «ииииииииииииии». Повторить 5 раз.

2. «Качели». И. п. : ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо, сказать «вправо», выпрямиться - вдох. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседания». И. п. : ноги пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, хлопнуть по коленкам «тааак», встать - вдох. Повторить 5 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п. : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вперед «ууууууууууух», выпрямиться -вдох. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Куры».

Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки-«крылья» и опустив голову. Произносят «тах-тах-тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямляясь, поднимают руки к плечам – вдох.

Комплекс №3

1. «Марш» Ходьба. – Раз, два, раз, два, Шагает дружно детвора.

2. «Дождик» Ходьба с хлопками над головой - Тук, тук, тук!

3. «Через лужи» Ходьба приставным шагом вправо. –Боком, боком!

4. Медленный и быстрый бег.. – Друг за другом, ровным кругом всё бегом, бегом, бегом и кругом, кругом, кругом. Тише, тише, не спешите и теперь легко бегите!

5. Ходьба с перестроением. – А теперь, дружок, иди. Пару ты себе возьми! Эй, дружок, не ленись, в две колонны становись!

Общеразвивающие упражнения

1. «Раскачивание рук». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Раскачивать руками вперед – назад «Ой – да», после нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты с разведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Повернуться вправо, развести руки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться, выполнить движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Ножницы». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Наклониться вперед, достать руками носки ног «воооооот», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги параллельно, руки на поясе. Сделать 8 прыжков, походить на месте и вновь прыгнуть 8 раз. Повторить 2 раза.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Дыхательное упражнение «Гуси летят».
Медленно и плавно ходим по залу, взмахивая руками, как гуси; руки-крылья на вдохе поднимаем, на выдохе опускаем, произнося «гааааааа».(гооооо), (гуууууу). Выдох должен быть намного длиннее вдоха.

Комплекс №4 (с флажками)

1. «Молоточки» Ходьба в колонне по одному. - Стук, стук, стук!

2. «Комары» Ходьба с хлопками. Над головой в такт шагу – Хлоп, хлоп!

3. «Медведи» Ходьба на внешней стороне стопы.-Тяп, тяп, тяп!

4. «Через ручеёк» Прыжки с продвижением вперед.- Прыг! Прыг! Прыг!

5. «Речка бежит» Легкий бег- Буль, буль, буль!

6. Ходьба Перестроение. 1, 2, 1., 2, перестройся, детвора! Эй, дружок, не ленись! В три колонны становись! (раздача флажков)

Общеразвивающие упражнения с флажками

1. «Мельница». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу, вдоль туловища. Вращение руками вперед – 2 раза, вернуться в исходное положение, вращение руками назад 2 раза, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу. Повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», выпрямиться. Выполнить те же движения влево. Повторить6 раз.

3. «Наклоны с флажками». И. п.: то же. Наклониться вперед, отвести руки с флажками назад «ааааааах», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Приседание». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение -вдох. Повторить 7 раз.

5. «Ножницы». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести руки в стороны. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

.Дыхательное упражнение. «Шарик сдувается».
Сделать легкий вдох – руки в стороны, выдыхая, показать, как медленно выходит воздух из шарика – «сссссссссссссс», руки сближаются перед грудью.

Комплекс №5

1. «Марш» Ходьба. – Раз, два, раз, два, Шагает дружно детвора.

2. «Дождик» Ходьба с хлопками над головой - Тук, тук, тук!

3. «Медведи» Ходьба на внешней стороне стопы.-Тяп, тяп, тяп!

4. «Через ручеёк» Прыжки с продвижением вперед.- Прыг! Прыг! Прыг!

5. «Речка бежит» Легкий бег: Буль, буль, буль!

6. Перестроение. 1, 2, 1., 2, перестройся, детвора! Эй, дружок, не ленись! В три колонны становись! (раздача флажков)

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение- вдох. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать: «хлоп», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя на полу, ноги развести, руки за головой. Наклониться к правому колену «вправо», выпрямиться – вдох, затем так же – к левому. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Упражнение на дыхание «Самолеты»

Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону, произнося «жжж…» - выдох; стать прямо, опустить руки – пауза.

Комплекс №6 (с обручем)

1. «Котята» Ходьба на носочках в среднем темпе, руки за головой изображают ушки – Мяу. мяу, мяу!

2. «Гусята» Ходьба в глубоком приседе – Га, га, га!

3. «Страусята» Ходьба с высоким подниманием бедра- Так, так, так!

4. «Зайчата» Прыжки с продвижением вперёд- прыг-скок, прыг-скок!.

5. Лёгкий бег на носках (0, 5мин.)

6. Спокойная ходьба. Перестроение

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. «Обруч вперед, вверх, вниз». И. п : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки с обручем внизу. Поднять обруч вперед, вверх, посмотреть в него и сделать вдох, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Повороты в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу. Повернуться вправо, обруч вытянуть вперед, сказать «вправо», вернуться в исходное положение - вдох. Затем влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседание, обруч вперед». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. Присесть, обруч поставить вертикально на пол, сказать «сесть», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5 раз.

4. «Пролезь в обруч». И. п : то же. Поднять обруч над головой, положить на плечи, пролезть, вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки в обруч». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, обруч на полу. Прыжки из обруча в обруч. Повторить 8 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

Упражнение на дыхание «Косари»

Дети стоят, ноги на ширине плеч, руки опущены. – вдох. Махом перевести руки влево –«зузузузу». Вернуться в исходное положение – вдох. Махом перевести руки вправо –«зузузузу».

Комплекс №7

1. «Утята» Ходьба в полуприсяде, хлопки по бёдрам. кря—кря- кря .

2. «Жучата» Ходьба на носочках со взмахом рук в такт шагу- жу- жу- жу.

3. «Пингвинята» Ходьба с перекатом с пятки на носок, руки назад.: чап, чап, чап!

4. «Лягушата» Прыжки с продвижением вперёд: ква- ква –ква.

5.»Жеребята» Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.–цок-цок-цок!

6. «Ягнята» Бег с захлёстыванием голени назад-бе, бе, бе!

7. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Крылышки». И. п : ноги – на ширине плеч, руки на плечах согнуты в локтях. Вращение согнутыми руками вперед 4 раза, вернуться в исходное положение. Вращение назад 4 раза, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п : ноги на ширине плеч, руки за головой. Наклониться вправо и сказать «вправо», выпрямиться – вдох. То же в левую сторону.. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками, сказать «фууууууу», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Подъём прямых ног». И. п : сидя, ноги в стороны, руки сзади на полу. Поднять прямую правую ногу, сказать «ввееерх», вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить на левой ноге, походить.

Перестроение из звеньев в колонну.. Ходьба.

Упражнение на дыхание «Паровоз»
Стоим, имитируя согнутыми руками движения колес паровоза, делаем вдох носом, на выдохе произносим «чух-чух-чух-чух».

Комплекс №8 (со скакалкой)

1. «Курочки» Ходьба с высоким подниманием колен и похлопыванием руками по бокам - Ко, ко, ко!
2. «Змейка» Ходьба между предметами змейкой – шшш!
3. «Горошинки» ходьба и бег врассыпную - тук – тук- тук, шушушушушу!
4. Ходьба. Перестроение.

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

1. «Скакалку вверх - вниз». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу. Поднять скакалку вверх - вдох, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Положи скакалку». И. п.: ноги на ширине плеч, скакалка в прямых поднятых руках – вдох. Наклониться вперед, положить скакалку на пол – выдох: фу; выпрямиться - вдох, наклониться, взять скакалку - выдох, вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через скакалку». И. п. ноги – пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу – вдох. Поднять правую ногу, перенести ее через скакалку- выдох, поднять левую ногу и также перенести ее через скакалку – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох, затем выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п: пятки вместе, носки врозь, скакалка вверху в прямых поднятых руках - вдох. Присесть, скакалку вытянуть вперед, сказать на выдохе: «сесть», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

5. «Скакалку - на плечи». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, скакалка вверху - вдох. Опустить скакалку на плечи, за голову - выдох, поднять вверх, посмотреть - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 5 раз.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание

«Заведем машину» Сидя. Пальцы поставить на середину груди – вдох. Выполнять спиралевидные движения вдоль груди по часовой стрелке: жжжжжжжжжжжжжжж!

Комплекс №9

1. «Цапли» ходьба в колонне по одному, перешагивая через кубики (через 40 см): цап, цап, цап!
2. «Змейка» Ходьба между предметами змейкой – шишиши!
3. «Горошинки» ходьба и бег врассыпную- тук – тук- тук, шушушушушу!
4. Ходьба. Перестроение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Обхватить плечи». И. п : ноги – на ширине стопы, руки внизу. Развести руки в стороны - вдох, обхватить плечи, сказать на выдохе: «ух», развести руки в стороны, опустить. Повторить 6 раз.

2. «Отряхни снег». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох. Наклониться вперед, не сгибая колен, постучать по коленям, произнести на выдохе: так-так-так, выпрямиться - вдох. Повторить 7 раз.

3. «Погрей ноги». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу. Поднять правую ногу, согнутую в колене, руками подтянуть колено к груди, сказать: ха, вернуться в исходное положение - вдох. Так же поднять левую ногу. Повторить 5 раз.

4. «Бросание снежков». И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу. Отвести правую руку назад - вдох, рывком перевести вперед, произнести: фууу, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение. Ходьба

Упражнение на дыхание

«Сигнал машины». Сидя. Руки, развести в стороны – вдох, свести согнутые в локтях руки ладошками и на выдохе произнести: бибибибибибибиби!

Комплекс №10

1. «Слоны идут» Ходьба в колонне на пятках, руки за головой, сводить и разводить локти в такт шагам: топ, топ, топ!
2. «Слоны бегут» Широкий бег.
3. «Слоны разбежались» Ходьба и бег врассыпную.
4. Ходьба. Построение в звенья.

Общеразвивающие упражнения

1. «Размахивание руками». И. п.: ноги – на ширине плеч, руки внизу. Поднять правую руку вперед, одновременно левую отвести назад, энергичным движением поменять положение рук, делая поочередно вдох и выдох. Повторить 4 раза

2. «Наклоны в стороны». И. п.: стоя на коленях, руки на поясе - вдох. Наклониться вправо и на выдохе произнести: вправо, вернуться в исходное положение - вдох. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

3. «Приседание». И. п : стойка на коленях, руки вдоль туловища - вдох. Сесть справа (слева) на бедро, руки вперед – выдох : ха.. Вернуться в и.п. Повторить 6 раз.

4. «Угол» И.п.: сидя на полу, руки в упоре, сзади - вдох. Поднять вперед вверх прямые ноги и произнести на выдохе «угол». Вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз

5. «.Правая-левая». И.п.: основная стойка, руки на поясе. Прыжки на двух ногах – левая - вперед, правая – назад. Прыжком менять положение ног (повторить 6 – 8 раз)

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Покачай малютку» Сидя. Прижимаем к груди стопу правой (левой) ноги - вдох. Покачивая ногу, произносить на выдохе а-а-а-а-а-а-а-а-а-а-а-!

Комплекс №11 (с палкой)

1. «Солдатики» Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений для рук по команде воспитателя:

- руки в стороны – бум-бум-бум!

- руки за голову – гам-гам-гам!

-руки на пояс – так-так-так!

 2. «По мостику» Ходьба по мягким наклонным модулям

1. «Горошинки» ходьба и бег врассыпную - тук – тук- тук, шушушушушу!
2. Ходьба. Перестроение в звенья. Раздача гимнастических палок.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п : ноги – на ширине плеч, палка внизу. Поднять палку вверх - вдох, опустить на грудь, произнести на выдохе: пух. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п : стоя на коленях, палка вверху - вдох. Наклониться вправо, на выдохе произнести: фу, выпрямиться. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. «Повороты». И.п.: ноги врозь, палка на лопатках - вдох. Поворот туловища вправо (влево)- выдох: «пу». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 – 8 раз

4. «Приседание, палку вперед». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу - вдох, присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вперед». И.п.: основная стойка, палка внизу - вдох. Правую (левую) ногу в сторону на носок, палку вперед – выдох: «Пых». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Велосипед» Лежа на спине, ноги согнуты в коленях – вдох. Крутим педали: шшшшшшшшшшшшш!

Комплекс №12 (с кубиками)

1. «Аист и лягушки»» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Аист»- остановиться и поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, сказать: «аист», затем продолжить ходьбу. На сигнал «Лягушки!» -остановиться, присесть, положить руки на колени, сказать: ква
2. «Лягушки разбежались» - бег врассыпную: ква, ква, ква, ква!
3. Ходьба Перестроение.

Общеразвивающие упражнения

1. «Переложи кубик». И.п.: ноги на ширине ступни, кубик в правой руке - вдох. Поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку – выдох «бум», вернуться в и.п.

2. «Наклоны». И.п.: ноги врозь, кубик в правой руке. Руки в стороны – вдох, наклон вперед – выдох: фу, положить кубик у носка левой ноги, выпрямится, руки в стороны - вдох. Наклониться взять кубик в левую руку, сказать на выдохе «фу». То же левой рукой. Повторить 4 раза

3. «Приседания» И.п.: ноги на ширине ступни, кубик в правой руке - вдох. Присесть кубик вперед, переложить в левую руку – выдох «так». Встать, кубик – в левой руке и т.д. Повторить 4 – 6 раз

4. «Повороты». И.п.: стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке - вдох. Поворот вправо, выдох - ха, положить кубик у носков ног, выпрямится, руки на поясе - вдох. Поворот вправо - ха, взять кубик, вернуться в и.п., переложить кубик в левую руку. То же влево. По 3 раза.

5. «Прыжки» И.п. основная стойка, руки свободны, кубик на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кубика в чередовании с небольшой паузой.

Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Пчелка» Сидя (стоя). Указательными пальцами обеих рук коснуться носа, посмотреть на кончик носа – вдох. Руки отвести вперед –выдох:зззззззззззззззззззз. Следить за руками взглядом.

Комплекс №13 (с веревкой)

1. «Прямо и обратно» Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде «Стоп! Обратно!»: тик, тик, тик (так, так, так!)
2. Бег и ходьба между предметами (чередуются)
3. «Птицы» Легкий бег, руки в стороны.
4. Ходьба Перестроение

Общеразвивающие упражнения с веревкой

1. «Веревку вперед». И. п.: ноги – ноги на ширине ступни, веревка внизу. Поднять веревку вперед вверх - вдох, опустить, сказать «вниз». Вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

2. «Положи веревку». И. п.: ноги на ширине плеч, веревка внизу -вдох. Наклониться вперед, положить веревку на пол и на выдохе произнести: «так», выпрямиться - вдох, наклониться, взять веревку и на выдохе произнести: «так», вернуться в исходное положение. Повторить 4 раза.

3. «Перешагни через веревку». И. п : ноги – на ширине плеч, веревка внизу- вдох. На выдохе: «фу» поднять правую ногу, перенести ее через веревку, поднять левую ногу и также перенести ее через веревку Выпрямится – вдох. Затем на выдохе «фу» выполнить те же движения в обратную сторону. Повторить 4 раза.

4. «Приседание». И. п.: - пятки вместе – носки врозь, руки подняты над головой – вдох. Присесть, веревку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

5. «Веревку на плечи». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, веревка вверху - вдох. Опустить веревку на плечи, за голову - выдох: «за». Поднять вверх, посмотреть - вдох, опустить на грудь- выдох «перед». Повторить 5 раз.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Кошечка». Лежа на боку в позе спящей кошечки. Сделать вдох и на выдохе произнести: мур, мур, мур!

Комплекс №14

1. «Волк и охотник»» Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя «Охотник!» остановиться и присесть, обхватив руками колени, сказать: «ой». На сигнал «Волки» - продолжить ходьбу.
2. «Лошадки» Ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе: цок, цок, цок!
3. «Муравьи и птицы». По сигналу воспитателя «Муравьи» дети бегут на носочках по кругу, по сигналу «Птицы»- бегут врассыпную.
4. Ходьба. Перестроение.

Общеразвивающие упражнения

1. «Тарелочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки внизу - вдох. Хлопнуть перед грудью прямыми руками скользящим движением, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.

2. «Повороты с отведением рук в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе - вдох. Повернуться вправо, отвести руки в стороны, сказать «вправо», вернуться в исходное положение. Выполнить те же движения влево. Повторить 6 раз.

3. «Хлопки под коленом». И. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе - вдох. Поднять правую ногу, согнутую в колене, хлопнуть под коленом, сказать «хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой - вдох. Наклониться вперед и на выдохе произнести: «да», выпрямиться - вдох. Повторить 6 раз.

5. «Прыжки». И. п : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Выполнить 12 прыжков ноги в стороны, вместе, походить на месте и вновь прыжки.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Котенок сердится». Стоя на коленях – вдох. Выгнуть спину и на выдохе: ши-ши-ши-ши!

Комплекс №16 (с палкой)

1 «Прямо и обратно» Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по команде «Стоп! Обратно!»: тик, тик, тик (так, так, так!)

1. «Прямо и обратно» Бег в колонне по одному с изменением направления движения по команде «Стоп! Обратно!»:
2. «Цапли на болоте» Ходьба на носках между предметами: цап, цап, цап
3. Бег с перешагиванием через шнуры.
4. Ходьба. Перестроение.

Общеразвивающие упражнения с палкой

1. «Палку к груди». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вперед - вдох, перевести к груди – вдох: «хи».. Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п : стоя на коленях, палка вверху - вдох. Наклониться вправо – выдох: «ха», выпрямиться - вдох. То же выполнить влево. Повторить 4 раза.

3. «Повороты, палку вперед». И. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу -вдох. Повернуться вправо, сказать «вправо», выпрямиться - вдох. То же выполнить влево. Повторить 6 раз.

4. «Приседание, палку вперед». И. п : ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу – вдох. Присесть, палку вытянуть вперед, сказать «сесть», вернуться в исходное положение. Повторить 5 раз.

5. «Палку вверх». И. п.: то же. Поднять палку вверх, подняться на носки - вдох, вернуться в исходное положение - выдох. Повторить 6 раз.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Змейка шипит». Лежа на животе, упор на вытянутых руках – вдох. На выдохе поворот вправо (влево): шшшшшшшшшшшшш!

Комплекс № 17

1. «Прогулка» Ходьба парами – топ, топ, топ!
2. Бег в колонне по одному с перешагиванием через предметы
3. Ходьба и бег змейкой
4. Ходьба и бег врассыпную
5. Ходьба. Перестроение

Общеразвивающие упражнения

1. «Полочки». И. п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, руки перед грудью согнуты в локтях. Развести руки в стороны - вдох, вернуться в исходное положение – выдох: «фу». Повторить 6 раз.

2. «Наклоны в стороны». И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой - вдох. Наклониться вперед – выдох: «ша», выпрямиться - вдох. Повторить 8 раз.

3. «Согни колени». И. п.: сидя, ноги вместе, руки внизу - вдох. Подтянуть ноги к груди, обхватить их руками – выдох: «ай», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 6 раз.

4. «Наклоны вперед». И. п.: сидя, ноги в стороны, упор руками сзади - вдох. Наклониться вперед, достать руками носки ног – выдох: «вот», вернуться в исходное положение - вдох. Повторить 5 раз.

5. «Прыжки на правой и левой ноге поочередно». И. п. : ноги – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Прыгнуть 6 раз на правой ноге и 6 раз на левой, походить на месте и вновь повторить те же прыжки.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Левушка». Сидя на пятках. Поворот влево (вправо) и на выдохе беззвучно рычим, оскаливая зубки

Комплекс №18

«Быстро в колонну» Построение в три колонны. Перед каждой - ориентир своего цвета. По сигналу все разбегаются по залу. Через 20 – 25 секунд команда воспитателя «Быстро в колонну!» и каждый должен занять свое место. Повторить 3 раза.

Перестроение в колонну по два

Общеразвивающие упражнения в парах.

1.«Потягушки» И.п.: основная стойка, лицом друг к другу, руки сцеплены в замок. Руки через стороны вверх – вдох, опустить руки – выдох: «пы». Повторить 6 раз

2.«Качалочка» И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу сцеплены - вдох. Наклониться вправо, правые руки остаются внизу, левые вверх – выдох: «фу».И.п.: -вдох. То же влево. Повторить 6 раз

3.«Ласточка» И.п.: основная стойка лицом друг к другу, руки соединены – вдох. Поднять правую ногу (ласточка) – выдох-«пи». Вернуться в и.п. – вдох. То же с левой ногой. По 6 раз.

4.»Пружинка». И.п.: основная стойка лицом друг к другу, держась за руки - вдох. Присесть, колени развести в стороны, руки поднять на уровне плеч – выдох: «пу». Вернуться в и.п. Повторить 6 раз

5.»Прыг – скок». И.п. – основная стойка , руки на поясе. Прыжки на двух ногах (правая вперед, левая назад), чередовать с ходьбой.

Перестроение. Ходьба.

Упражнение на дыхание.

«Собачка» Стоя на четвереньках, прогнуть спину – вдох и на выдохе-ав, ав, ав, ав!