КОМПЛЕКС № 1

**ГИМНАСТКА ПРОБУЖДЕНИЯ**

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцы в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.
6. Опустите руки.
7. Разотрите ладони до появления тепла.
8. «Умойте» лицо. Шею теплыми ладонями.
9. Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.
10. Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.
11. Потяните две ноги вместе.
12. Прогнитесь.
13. Сели.
14. Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.
15. Мысленно пожелайте всем родным и близким, друзьям здоровья добра и радости, хорошего настроения.

**Средняя группа**

**Комплекс № 2**

**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,

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.

Само массаж 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. 3-4 раза

# Профилактика плоскостопия

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

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замершие 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; 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 –8 раз.

# Профилактика нарушения осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения индивидуально.

# Старшая группа

**Комплекс № 2**

## 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. 3-4 раза.

**Само массаж 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. Теперь все чисто, выключите 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 намочи ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишкам»).

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 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)!*

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

**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». 4-6 раз.

**«Летим на ракете».** И.п.- стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачивания из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». 4-6 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». 4-5 раз.

**«Пересаживаемся в луноход».** И.п.- узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох - и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». 4-6 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 3-4 раза в каждую сторону.

**«Вдохнем свежий воздух на Земле».** И.п.- ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох руки произвольно опустить, произнести: «Ах!». 4-6 раз

**Средняя группа**

**Комплекс № 2**

**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,

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.

Само массаж 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. 3-4 раза

# Профилактика плоскостопия

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

Комплекс упражнений, проводимых в положении сидя на стульчиках («согреем замершие 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; 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 –8 раз.

# Профилактика нарушения осанки

Упражнение «Сосулька». Вис на вытянутых руках на рейке гимнастической стенки спиной к ней; при этом туловище держать прямо, ноги вместе. Постепенно увеличивать время выполнения упражнения индивидуально.

# Дыхательно-звуковая гимнастика «Новый год»

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

# Старшая группа

**Комплекс № 2**

## 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. 3-4 раза.

**Само массаж 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. Теперь все чисто, выключите 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 намочи ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишкам»).

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

**Бьют часы 12 раз».** И.п.- стоя, ноги врозь, руки вверх, сцеплены в замок. Вдох-и.п.; выдох – наклониться в сторону, сказать «Бом!». 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, полу присед руки в и.п., сказать: «Ах!». 3-4 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!». 8 раз.

**«Дует Дед Мороз».**И.п.- сидя на корточках, ладони сложить

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

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

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

**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». 4-6 раз.

**«Летим на ракете».** И.п.- стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой. Вдох – и.п.; долгий выдох – покачивания из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у». 4-6 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». 4-5 раз.

**«Пересаживаемся в луноход».** И.п.- узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох - и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». 4-6 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 3-4 раза в каждую сторону.

**«Вдохнем свежий воздух на Земле».** И.п.- ноги врозь, руки вдоль туловища. Вдох – через стороны поднять руки вверх; выдох руки произвольно опустить, произнести: «Ах!». 4-6 раз

«трубочкой» вокруг рта. Вдох – и.п.; на выдохе протяжно сказать: «У-у-у-у». 6-8 раз.

**Комплекс № 3**

**Старшая группа**

Поднимайся, детвора!

Завершился тихий час,

Свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись,

Вправо влево повернулись.

1. «Велосипед»
2. «Самолет»
3. Ходьба по коврику на носках.
4. Пальчиковая гимнастика «Ладошки»
5. Педагог задает вопрос:

Где ваши ладошки?

Тут-тут-тут!!! – ответ хорош

(*Дети показывают руки в кулачках).*

А в ладошках пальчики живут

*(раскрываю кулачки и показывают).*

Пальчики трудились *(пальчики в движении).*

Не ленись *(пальчики сгибают и разгибают)*

Лепили-лепили (*имитация лепки*).

Рисовали *(имитация рисования).*

Строили-строили *(имитируют строительство – рука подкладывается под руку).*

Хорошо играли! *(«фонарики»).*

А потом, а потом,

А потом устали *(медленно опускают руки).*

**Дыхательное упражнение** **«Часики»**

Стоя, руки опустить, ноги слегка расставить. Размахивая прямыми руками назад и вперед, произносить «тик-так». 8 раз.

**Комплекс № 4**

### Старшая группа

Вот проснулся петушок!

Встала курочка.

Просыпайся, детвора,

Нам вставать уже пора.

**1. «Буратино потянулся».**

Буратино потянулся,

Раз - нагнулся,

Два – нагнулся,

Три – нагнулся.

Руки в стороны развел,

Ключик, видно, не нашел.

Чтобы ключик нам достать,

Нужно на носочки встать.

**2. Коррекционная гимнастика**

«Повращай глазами»:

Повращай глазами вправо –

Раз, два, три.

Повращай глазами влево,

Снова повтори.

*Делать круговые движения глаз в одну, затем в другую сторону.*

**Ходьба по ребристой дорожке.**

**Дыхательное упражнение «Петух и куры»**

Встать прямо, руки опустить, ноги врозь. Отвести руки в стороны, а затем хлопать ими по бедрам. Выдыхая произносить «ку-ка-ре-ку», «кут-ку-дах», «кут-ку-дах». 3-4 раза.