**Кружок**

**«ЗДОРОВЫЙ МАЛЫШ»**

**Цель работы:**

Сохранение и укрепление здоровья детей дошкольного возраста.

**Оздоровительные задачи:**

* Повышение двигательной активности детей.
* Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата, плоскостопия.
* Оздоровление детского организма посредством приобретения навыка правильного дыхания.

**Воспитательные задачи:**

* Осознание и осмысление собственного здоровья.
* Воспитание потребности в ежедневной двигательной деятельности.
* Формирование привычки к ЗОЖ.

**Обучающие задачи:**

* Формирование навыка правильного дыхания во время нагрузки и в состоянии покоя.
* Обучению приемам простейшего самомассажа лица, ладоней, стоп ног.
* Обучение детей релаксационным приемам.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц сентябрь** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Отправление в полет» | «Кубик с картинками» |
| Атрибуты | С флажками | Без предмета. |
| Дыхательное упражнение | «Гуси летят» | «Задувание свечи» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | Крылья носа |
| Подвижная игра | «Самолет» | «Перышки» |
| **Месяц октябрь** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «На дороге» | «Что умеет наше тело» |
| Атрибуты | С обручем | Без предмета |
| Дыхательное упражнение | «Регулировщик» | «Курносик» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | Ушные раковины |
| Подвижная игра | «Поезд» | «Кто самый громкий» |
| **Месяц ноябрь** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Интересные машины» | «Птицы» |
| Атрибуты | Гантели | Ленты |
| Дыхательное упражнение | «Гудок поезда» | «Петушок» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | Ладошки |
| Подвижная игра | «Поезд» | «Гуси-гуси» |
| **Месяц декабрь** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Эти забавные животные» | «Нет плохой погоды» |
| Атрибуты | Без предмета | С платками |
| Дыхательное упражнение | «Ежик» | «Обними меня» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | Стопы |
| Подвижная игра | «Ловишки». |  |
| **Месяц январь** | **1-2неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Разноцветные мячи» | «Мы спортсмены» |
| Атрибуты | С мячами | С гантелями |
| Дыхательное упражнение | «Воздушный шар» | «Очистительное ХА-дыхание» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | «Колотушка»-грудь |
| Подвижная игра | «Чей мячик дальше» | «Вперед иди, только не беги» |
| **Месяц февраль** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «На суше и на море» | «Колобок» |
| Атрибуты | Без предмете | С мячом. |
| Дыхательное упражнение | «Трубач» | «Удивимся» |
| Самомассаж | Точечный (поглаживание) | Надбровные дуги |
| Подвижная игра | «Рыбаки и рыбки» | «Найди свой цвет» |
| **Месяц март** | **1-2неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Животный мир» | «Загадки» |
| Атрибуты | Без предмета | Без предмета |
| Дыхательное упражнение | «Ветер» | «Подуем на ладошки» |
| Самомассаж | Шея | Крылья носа |
| Подвижная игра | «Кот и мыши» | «Воробьи и кот» |
| **Месяц апрель** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Мои вещи мне помогут» | «Зарядка» |
| Атрибуты | С шарфиком | Без предмета. |
| Дыхательное упражнение | «Каша кипит» | «Гуси летят» |
| Самомассаж | «Закаляйка»-общий для лица | Точечный (поглаживание) |
| Подвижная игра | «Лошадки» | «Самолеты» |
| **Месяц май** | **1-2 неделя** | **3-4 неделя** |
| Тема | «Воздушные шарики» | «Моя игрушка» |
| Атрибуты | С шариками | С игрушкой |
| Дыхательное упражнение | «Курносик» | «Задувание свечи» |
| Самомассаж | Ушные раковины | Крылья носа |
| Подвижная игра | «Поезд» | «Ловишки» |

**КОНСПЕКТЫ.**

**Сентябрь.**

**№1 Тема «Отправление в полет»** **(с флажками).**

1. Надуваем шар.

Присесть на корточки, руками обхватить колени.

1-2встать, руки развести в стороны – шар надули.

3-4присесть, руками обхватить руками колени – шар сдулся.

1. Полет в облака.

Стоя. Встать на носки, руки вверх, помахать флажками, опуститься на ступню, руки опустить.

1. Ветер качает деревья.

Стоя, руки подняты. Наклоны вправо, влево. Ветер дует то сильнее, то медленнее.

1. Одуванчик.

Флажок перед лицом, руки согнуты в локтях.

1-2 руки в стороны и вверх.

3-4 руки согнуть и встать в и.п.

1. Самолеты.

Стоя, руки в стороны с флажками. Самолеты летят – дети бегают по залу. Самолеты идут на посадку – сети встают на свои места.

**Самомассаж. Точечный (поглаживание).**

Легкое поглаживание рук, кистей, ладоней.

**Дыхательное упражнение «Гуси летят».**

Стоя. Вдох через нос, на выдохе произносить – га-га-га пока воздух не закончится. Вдох и выдох произвольно, отдых 3 секунды. Повторить 5 раз.

**№2 Тема «Кубик с картинками».**

1. Дети кидают кубик. Весы.

Стоя, руки согнуты, ладони вверх. Наклон вправо, прямо, наклон влево, прямо.

1. Дракон.

Дети держатся друг за другом. Первый ребенок –голова дракона, руками изображает пасть дракона. Дракон гуляет по лужайке.

1. «Дворники»-щетки для автомобильного стекла.

Стоя, руки согнуты в локтях, руками закрывают лицо. Наклон в сторону, руки развести. Встать прямо, руками закрыть лицо.

1. Шторм.

Присесть на корточки, руки в стороны, встать, руками изобразить волны.

1. Велосипед.

«Взять руль», бег по залу.

**Самомассаж «Крылья носа».**

Растереть указательными пальцами БАТ у основания носа. Растереть участки носа указательными пальцами от переносицы до начала носа.

**Подвижная игра «Перышки».**

Дети подбрасывают вверх перышки, дуют на них и ловят.

**Дыхательное упражнение «Задувание свечи».**

Сидя на стуле. В руке из бумаги свеча. Вдох через нос, выдох через рот, задуваем свечу.

**Октябрь.**

**№1 Тема «На дороге» (с маленьким обручем).**

1. Качаем колеса.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки соединены, опущены .

1,2,3- наклон вперед.

4-стоять.

1. Светофор.

Красный-стоим. Желтый-приседание, руки на поясе. Зеленый-шаг на месте.

1. Едет машина, обруч в руках.

Сидя на полу, ноги сложить по-турецки, в руках «руль». Поворот на право – наклон вправо. Поворот налево – наклон влево.

1. Ромашки.

Машина остановилась, выйдем размяться. Стоя, присесть, сорвать цветок, встать, сделать шаг (все повторить).

1. Стоя, взять в руки руль (обруч). Бег по залу, «стоп»-остановка, бег по залу.

**Самомассаж. Точечный (поглаживание).**

Легкое поглаживание рук, кистей, ладоней.

**Подвижная игра «Поезд».**

Дети держатся друг за другом, первый ребенок паровоз, остальные вагоны. Дети движутся по залу, произносят -чу-чу-чу.

**№2 Тема «Что умеет наше тело?»**

1. Руки.

Стоя.

1-руки вверх.

2-руки к плечам.

3-руки в стороны.

4-стоя, руки вниз.

1. Туловище.

Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-Наклон вправо.

2-наклон вперед.

3-наклон влево.

4-прямо.

1. Ноги.

Лежа на полу, руки под головой, ноги подняты, согнуты в коленях.

1-2 выпрямить ноги вверх.

3-4 вернуться в и.п.

1. Голова.

Сидя. Медленно повороты головы вправо, влево, наклон назад, вперед.

1. Настроение.

Встать в хоровод, взяться за руки. Подскоками бег по кругу.

**Самомассаж «Ушные раковины».**

Растереть всей ладонью уши. Прищипывать указательными и большими пальцами ушную раковину. От мочек вверх и обратно. Потереть указательными пальцами за ушами.

**Подвижная игра «Кто самый громкий».**

Бег и прыжки по залу. По сигналу «Стоп» все игроки должны замереть на месте. Кто движется, выбывает из игры.

**Дыхательное упражнение «Курносик».**

Стоя. Вдох через нос. Выдох через нос, но указательным и большим пальцем пережимать нос.

**Ноябрь.**

**№1. Тема «Интересные машины» -** гантели

1. Большие колеса у паровоза.

Дети стоят в основной стойке, руки согнуты в локтях.

1-4 шагают на месте, руками «крутят» колеса.

1. Поезд поехал.

Дети строятся в паровозик, руки на поясе впереди стоящего ребенка. Воспитатель – паровоз. Поехали по залу.

1. Горы, впадины.

Сесть на корточки, обхватить колени – впадины.

Встать, руки вверх – горы.

1. Стоп.

Дети стоят, ноги вместе, руки к груди, ладонь к ладони.

Наклон вперед, ноги прямые, руки выпрямить вперед. Говорят-стоп.

1. Гудок.

Основная стойка. Говорят ту-ту! Рукой изображают рычаг.

1. Поезд.

Гудок – ту-ту!

Большие колеса у поезда.

Поезд поехал.

Горы, впадины.

Стоп.

(использовать гантели по желанию детей, где это необходимо в упражнениях)

**Самомассаж.**

Вышли люди из поезда, немного устали. Надо тело размять.

Растерли ладони.

Потерли лоб ребром руки.

Растерли щеки.

Растереть точки у «крыльев» носа.

Потереть мочки ушей и за ушами.

Позевать, потянуться.

**Подвижная игра «Поезд».**

Дыхательное упражнение «Гудок поезда».

Сидя на стульчиках.

Вдох через нос (плечи не поднимать).

На выдохе произносят У-У-У (3 раза).

**№2 Тема «Птицы» с лентами.**

1. Основная стойка. Лента сложена в 4 части.

Руки над головой. Наклон вправо, прямо, влево, прямо.

1. Лента в руках, в 1 слой. 1-2 перешагнуть через ленту.

Выпрямиться, прогнуться назад.

3-4 перешагнуть ленту назад.

1. Сесть, ноги широко.

Наклон к правой ноге, ленту забросить за стопу 1-2.

Выпрямиться 3-4.

Повторить с левой ногой.

1. Стоя, ноги слегка расставлены, руки в стороны, лента в руках.

1-2 обнять себя за плечи.

3-4 встать в основную стойку.

1. Бег галопам по залу – 30 секунд.
2. Восстановительное дыхание.

Вдох через нос (плечи не поднимаем), руки вверх.

Выдох через рот, наклон вперед, руки вниз.

**Самомассаж. Ладони.**

Делаем при помощи рук птиц «Ворона», «Голубь». Растираем ладони, кисти, каждый пальчик.

**Подвижная игра «Гуси-гуси».**

**Восстановительное дыхательное упражнение «Петушок».**

Стоять прямо, ноги вместе, руки прижаты к телу.

Вдох через нос (плечи не поднимать) Задержка дыхания, хлопать руками по бедрам.

На выдохе кричать – ку-ка-ре-ку!

Отдых 1-2 секунды.

**Декабрь.**

**№3. Тема «Забавные животные»**

1. Олень.

Основная стойка. Руки сложить над головой в области кистей, пальцы растопырить.

«Олень щиплет траву», наклон туловища вправо, влево.

1. Дятел.

Основная стойка, руки на поясе. Наклон вперед, выпрямится.

Головой - тук-тук-тук.

1. Собака.

Стоя на четвереньках, махать «хвостиком», встать на колени, руки впереди, как «лапки» -гав-гав-гав.

1. Леопард.

Стоя на четвереньках. Выгнуть спину – рычит р-р-р. Прогнуть спину – не рычит.

1. Комар.

Основная стойка. Комар летит по группе, жужжит – з-з-з и машет маленькими крылышками.

**Самомассаж. Точечный (поглаживание).**

Погладить руки, кисти рук, пальцы.

**Подвижная игра «Ловишки».**

По считалки выбирается водящий. Как только водящий дотронется до игрока, во время бега, водящим становится следующий ребенок.

**Дыхательное упражнение «Ежик».**

Сесть на пол, ноги скрестить перед собой, руки на колени.

Вдох через нос, выдох через рот, при звуки отрывистого «Ф» - ф-ф-ф (повтор 3 раза, между дыханием отдых до 2 секунд).

**№2 Тема «Нет плохой погоды» (с платками).**

1. Солнышко и облачко.

Основная стойка. «Облако» - руки свести перед собой в области локтей, закрыть лицо кистями. «Солнце» - руки опустить вниз.

1. Зонтик.

Платок сложить и взять за разные концы. Основная стойка руки внизу.

1-2 одна рука на плечо, другая внизу, зонтик на плечо.

3-4 вернуться в основную стойку.

1. Кораблик.

Сидя на полу, руки в упоре сзади, ноги шире плеч, между ногами развернутый платок.

1-3-5-7-один конец платка загибать в середину.

2-4-6-8–исходное положение.

1. Лужи.

Платок на полу, сложенный вдвое. Прыжки через платок вперед, назад.

1. Ветер.

Платок развернуть за головой, взять за концы. Ветер дует и качает деревья – вправо, влево, взад, вперед.

1. Веселье.

Подбрасывать и ловить платок.

**Дыхательное упражнение «Обними меня».**

Вдох через нос, выдох-руками обнять себя за плечи касаясь пальцами спины (упражнение повторить 3 раза, отдых по 2 секунды).

**Самомассаж «Стопы».**

Сидя на полу произвести массаж стоп начиная от пят (погладить, помять, постучать, погладить).

**Январь.**

**№1 Тема «Разноцветные мячи» (с мячами среднего размера).**

1. Мой мяч.

Основная стойка, мяч в двух руках внизу, впереди.

1-2 руки перед собой, показать всем.

3-4 спрятать за спиной, держать двумя руками.

1. Воротики.

Сидя, ноги согнуты в коленях, в одной руке мяч.

1-2 прокатить мяч под коленями.

3-4 прокатить в обратную сторону.

1. Летающий мячик.

Лежа, мяч в руках над головой.

1-2 поднять прямые ноги и руки, коснуться ногами мяча.

3-4 вернуться в и.п.

1. Машины.

Мяч в руках перед грудью. Бег по залу.

1. Прыгающий мячик.

Мяч в руках. Отбивать мяч от пола и ловля 2 руками.

**Самомассаж. Точечный (поглаживание).**

Погладить руки, кисти рук, пальцы.

**Подвижная игра «Чей мячик дальше».**

У стены сидят дети.

На раз – дети катят мячи к противоположной стене.

На два – на четвереньках, кто быстрее ползут за мечами. Игра повторяется в обратную сторону.

**Дыхательное упражнение «Воздушный шар».**

У детей в руках воздушные шарики. Дети надувают шары.

**№2 Тема «Мы спортсмены» (с гантелями).**

1.Гантели в руках, основная стойка, ноги на ширине плеч.

1-руки вверх, немного прогнуться назад.

2-руки вниз.

2. Основная стойка, ноги на ширине плеч, гантели в руках , руки на поясе.

1-2 наклон вправо.

3-4 наклон влево.

3. Основная стойка, гантели в опущенных руках.

1-2 наклон, коснуться гантелями пола.

3-4 вернутся в основную стойку.

4. Стоя на коленях, без гантелей.

1-2 присесть справа от ног.

3-4 присесть слева от ног.

5.Прыжки на месте без гантелей.

**Самомассаж «Колотушка»-грудь.**

Растереть грудь ладонями. Постучать по груди кулачками (не сильно). Растереть грудь ладонями.

**Подвижная игра «Вперед иди, только не беги».**

Ведущий стоит у противоположной стены. Дети быстрым шагом, но не бегом, должны дойти до стены. Кто первый коснется, тот победил.

**Дыхательное упражнение «Очистительное ХА-дыхание».**

Стоя. Вдох через нос, резкий выдох через чуть приоткрытые зубы и губы-порциями.

**Февраль.**

**№1 Тема «На суше, в небе и на море».**

1. Стрекоза.

Лежа, руки на полу у туловища, ноги поднять.

1-ноги развести.

2-соединить.

1. Жук.

Лежа на спине, руки и ноги на полу. Поднять руки и ноги, посучить в воздухе. Опустить ноги и руки на пол.

1. Рыбка.

Стоя. Прыжок вверх и присесть.

1. Сороконожка.

Встать на руки и на ноги, ходить по залу.

1. Летучая мышь.

Стоя, руки в стороны, ладони во внутрь. Бег по залу, махать руками во внутрь.

**Самомассаж. Точечный (поглаживание).**

**Подвижная игра «Рыбак и рыбки».**

Дети стоят по кругу, в центре водящий с веревкой (на конце небольшой груз).

Водящий кружится на месте, раскручивая веревку. При приближении веревки игроки подпрыгивают. Если веревка заденет игрока, он выходит из игры.

**Дыхательное упражнение «Трубач».**

Стоя. Вдох через нос, выдох через рот и произнести звуки играющей трубы.

**№2 Тема «Колобок» (с мячом).**

1. Замесила бабка колобок.

Катать мяч в руках.

1. Заяц.

Подкинуть мяч вверх, ловить 2 руками.

1. Волк.

Мяч в руках внизу, присесть руки вверх, мяч над головой. Встать руки вниз.

1. Медведь.

Переваливаясь с одной ноги на другую перекатывать мяч с одной руки в другую.

1. Лиса.

Лежа, мяч в руках над головой. Опустить руки в низ, мяч на живот. Поднять руки вверх.

**Самомассаж «Надбровные дуги».**

Растереть указательными пальцами брови от переносицы к вискам.

Надавить указательными пальцами у начала бровей до счета пять.

Растереть всеми пальцами брови от переносицы к вискам.

**Подвижная игра «Найди свой цвет».**

Дети стоят в обручах разного цвета. Под музыку дети бегают по залу. По окончании музыки занимают свои места по цвету.

**Дыхательное упражнение «Удивимся».**

Стоя. Вдох через нос. Плечи поднять, брови поднять, удивиться. Задержать дыхание до счета 3. Выдох через рот.

**Март.**

**№1 Тема «Животный мир» (загадки).**

1. Кто на себе домик носит? Улитка.

Сесть на колени, достать головой колени, ладони положить на голову.

Встать на колени, сделать рожки на голове из указательных пальцев рук.

1. Кто яйца нам дает? Курица.

Сесть на корточки, махать руками, говорить ко-ко-ко, ходить по залу на корточках.

1. Маленький мальчишка, по двору шныряет, крошки собирает. Воробей.

Стоя. Машем «короткими крыльями», прыгаем вправо, влево.

1. Кто на себе бронь носит? Черепаха.

Ходим на четвереньках по залу.

1. Громко ухает она, ходит кругом голова. Сова.

Стоя. Руки сзади. Поворот головы вправо, поворот головы влево. Голова прямо, говорит у-у-у.

1. Сапоги со шпорами, хвост с узорами. Петух.

Прыжки 4 раза, машем крыльями. Встать прямо кричим ку-ка-ре-ку!

**Самомассаж «Шея».**

Растирать ладонями шею снизу вверх и сверху вниз, впереди и сзади.

**Подвижная игра «Кот и мыши».**

Дети образуют круг. Ребенок - мышка в кругу. Ребенок – кот за кругом. Дети поднимают руки, мышка выбегает из круга, ее ловит кот. Когда мышка вбегает в круг, дети руки опускают.

**Дыхательное упражнение «Ветер».**

Стоя. Вдох через нос. С силой сделать выдох через рот, через небольшое отверстие в сложенных губах.

**№2 Тема «Загадки».**

1. Обитает в речке Нил, злой, зубастый--- крокодил.

Стоя, руки прямые перед собой.

1-2 развести руки перед грудью-пасть (щелк-щелк).

3-4 крутим «хвостом».

1. Какая птица имеет красивый хвост, но петь не умеет. Павлин.

Наклон вперед, руки сзади. Наклон влево, правая рука вверх, наклон вправо, левая рука верх.

1. Кто поет, несет яйца и умеет летать? Птицы.

Бег – ворона, ходит высоко поднимая колени – петух, ходит на корточках – гусь.

1. Рыжая плутовка, в деревни кур ворует ловко. Лиса.

Передвигаться по залу изображая лису.

1. Его бьют, а ему не больно. Мяч.

Прыжки на месте, руки на поясе.

**Самомассаж «Крылья носа».**

Растереть указательными пальцами БАТ у основания носа. Растереть участки носа указательными пальцами от переносицы до начала носа.

**Подвижная игра «Воробьи и кот».**

Ребенок водящий, сидит у противоположной стены. Дети бегают по залу, присаживаются, стучат пальцами по полу. По команде – кот, убегают к своей стене, водящий ловит детей.

**Дыхательное упражнение «Подуем на ладошки».**

Сидя на стульчиках. Вдох через нос, выдох через рот, на ладони.

**Апрель.**

**№1 Тема «Мои вещи мне помогут» (с шарфиком).**

1. Стоя. Шарф сложить вдвое, растянуть. Наклон вправо, прямо, наклон влево, прямо.
2. Шарф в руках во всю длину, растянуть. 1-2 опустить шарф, перешагнут через него. Руки сзади, шарф растянуть. 3-4 опустить руки, перешагнуть через шарф назад, шарф растянуть.
3. Сидя. Ноги расставить шири плеч. Наклон к правой ноге, набросить шарф на правую ногу. Сесть прямо, шарф взять в руки. Наклон к левой ноге, набросить шарф на левую ногу. Сесть прямо, шарф взять в руки.
4. Стоя. Шарф в руках за плечами, руки в стороны. 1-2 укутаться в шарф. 3- 4 развести руки в стороны.
5. Руки в стороны, шарф растянуть, бегать по залу.

**Самомассаж «Закаляйка» - для лица.**

Растереть руки, ладони до теплоты.

Погладить нос от ноздрей до переносицы.

Средними пальцами надавить на ушные козелки.

Указательными пальцами с нажимом «рисовать» брови.

Указательными и средними пальцами «лепить» ушки снизу вверх.

Вдох через нос, медленно выдох через рот.

**Подвижная игра «Лошадки».**

Дети стоят парами. Один ребенок лошадка, другой наездник. Лошадки катают наездников по залу.

**Дыхательное упражнение «Каша кипит».**

Вдох через нос. Выдох через рот, надувать щеки, произносить п-п-п, пока не закончится воздух.

**№2 Тема «Зарядка».**

1. Гриб.

Стоя. Руки поднять, соединить кисти над головой. Привстать на носки – большой гриб. Присесть – маленький гриб.

1. Воздушный шарик.

Стоя. Руки на поясе. Прыгать до 5 раз, присесть – хлоп (шарик лопнул).

1. Рыбак.

Сидя. Ноги шире плеч. Руки в «замок». Наклон к правой ноге, захватить ступню, сесть ровно. Наклон к левой ноге, захватить ступню, сесть ровно.

1. Турник.

Стоя. Руки вытянуты верх.

1-2 встать на носки, руки согнуть в локтях.

3-4 встать на стопу, руки поднять вверх.

1. Грузовик.

Стоя. Взять в руки руль, бег по залу.

**Самомассаж . Точечный (поглаживание).**

**Подвижная игра «Самолеты».**

Стоя. Руки в стороны. «Завели мотор». Полетели. Бег по залу. Остановка.

**Дыхательное упражнение «Гуси летят».**

Стоя. Вдох через нос. Руки через стороны вверх. Выдох через рот – у. Руки вниз.

**Май.**

**№1 Тема «Воздушные шарики».**

1. Подкинь-поймай.

Стоя. Подкинуть вверх, поймать двумя руками.

1. Жонглёры.

Стоя. В одной руке шарик. Перекинуть с одной руки на другую.

1. Сидя. Ноги на ширине плеч. Прокатить шарик от одной ступни к другой.
2. Подуем на шарик.

Сидя на коленях, руки за спиной. Шарик перед ребенком на полу. Вдох через нос, выдох, дуем на шарик, кто дальше.

1. Бег с шариком по залу.

**Самомассаж «Ушные раковины».**

Растереть всей ладонью уши. Прищипывать указательными и большими пальцами ушную раковину. От мочек вверх и обратно. Потереть указательными пальцами за ушами.

**Подвижная игра «Поезд».**

Дети держатся друг за другом, поезд едет тихо, быстро, тихо, остановка.

**Дыхательное упражнение «Курносик».**

Стоя. Вдох через нос. Выдох через нос, но указательным и большим пальцем пережимать нос.

**№2 Тема «Моя игрушка».**

1. Учим игрушку ходить.

Стоя друг за другом. Наклон поставить игрушку на пол, игрушки идут. 1 круг.

1. Качели.

Сесть, ноги согнуть , руками обхватить ноги, игрушку посадить на живот. Кататься на спине.

1. Игрушка прыгает.

Присесть, игрушка на полу. Встать, игрушка над головой.

1. Хоровод.

Встать в хоровод, игрушки между детьми. Идут по кругу приставным шагом.

1. Уложим спать игрушки.

Сесть в «бабочку», игрушка на руках, качаем игрушку.

**Самомассаж «Крылья носа».**

Растереть указательными пальцами БАТ у основания носа. Растереть участки носа указательными пальцами от переносицы до начала носа.

**Подвижная игра «Ловишки».**

Водящий догоняет детей.

**Дыхательное упражнение «Задувание свечи».**

Сидя на стуле. В руке из бумаги свеча. Вдох через нос, выдох через рот, задуваем свечу.