



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ

«ДЕТСКИЙ САД № 403 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»

454902, г. Челябинск, пос. Шершни, ул. Гидрострой, 1а, тел/факс +7(351) 232-65-08

E-mail: ds403chel@mail.ru



Разновозрастная группа
«Подсолнушки»
Воспитатель: Попова Наталья
Сергеевна

Комплекс гимнастики после дневного сна в разновозрастной группе

(СЕНТЯБРЬ)

№1

Гимнастика в постели.

1. 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.
2. «Отдыхаем». И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.
3. 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 полуприсяде («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, сплетены 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 4-6 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». Повторить 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». Повторить 4-6 раз.

№2

Гимнастика в постели.

1. «Разбудим глазки».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

2. «Потягушки».

И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

3. «Посмотри на дружочка».

И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

4. «Сильные ножки».

И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

Профилактика плоскостопия

Сидя на стульчиках выполняются следующие упражнения:

1.Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально погибают пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.

2.Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

3.Еще одно из упражнений, входящих в комплекс против плоскостопия, заключается в том, что ребенок должен поочередно стопой каждой ноги выполнять поглаживающие движения по голени до колена и обратно.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Поднимайся детвора».

Поднимайся, детвора! (встают около своих кроватей)

Завершился тихий час, свет дневной встречает нас.

Мы проснулись, потянулись. Потягивания, повороты.(выполняют действия по смыслу стихотворения)

Приподняли мы головку, кулачки сжимаем ловко.

Ножки начали плясать, не желаем больше спать.

Обопремся мы на ножки, приподнимемся немножко.

Все прогнулись, округлились, мостики получились.

Ну, теперь вставать пора, поднимайся, детвора!

Все по полу босиком, а потом легко бегом.

Сделай вдох и поднимайся, на носочки поднимись.

Опускайся, выдыхай и еще раз повторяй.

Стопу разминай – ходьбу выполняй.

Вот теперь совсем проснулись и к делам своим вернулись

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 4-6 раз.

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

«Лунатики». И.п. – стойка 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 плавно опустить, произнести: «Ах!». Повторить 4-6 раз.

(ОКТЯБРЬ)

№3

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами в кулаки.
4. Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.
5. Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зев.
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, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
 2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
 3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
 4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования.
- Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

№4

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Щенки резвятся».
 - И.П. –лежа на спине.
 - Поднять руки и ноги — вдох, опустить руки и ноги — выдох.
 - Вдох, поднять правую руку и правую ногу вверх — выдох; то же левой ногой и рукой.
 - Руки вверх, перекачивание на правый бок, затем — на левый.
2. «Котята резвятся».
 - И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину.
 - На четвереньках: отвести правую руку через сторону вверх, то же левой.
3. «Рыбки резвятся».
 - На животе: «плаваем».
 - Лежа на животе приподнять туловище, руки за голову.
4. «Детки резвятся».
 - Лежа на спине, вдох, руками захватить колени — выдох.
 - Руки за головой: «Велосипед».
 - Лежа на спине, отвести руки в стороны, ноги согнуть в коленях.
 - Руки в стороны, поворот вправо, положить ладонь на ладонь.
 - Поднять правую ногу, согнуть ее, выпрямить, то же левой.
 - Руки под головой, сделать круг правой ногой, то же левой.

Повторять каждое упражнение 3-5 раз.

Профилактика плоскостопия.

Упражнения выполняются стоя у стульчиков или у кроватей:

1. Приподнимаемся на носочках;
2. Перекаты с носка на наружную часть стопы, затем обратно;
3. Упираемся на внешние части подошвы, в таком положении стоим 40 секунд;
4. Приседаем, не отрывая от пола пятки;
5. Стоя прямо, согнуть одну ногу в колене под прямым углом, выполняем вращения голенью, самой ступней.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Наша осанка».

«Воробышки» И.П.-руки на плечах. Круги назад 6-8 раз согнутыми в локтях руками. Отводя локти назад, сближать лопатки. Повторить вперед и назад по 10 поворотов.

«Лягушонок» Из И.П.-ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Привести кисти к плечам (ладони вперед, пальцы врозь) и, говоря «ква», вернуться в и.п.

«Большие круги» Круги назад выпрямленными в стороны руками (кисти сжаты в кулаки)

Дыхательная гимнастика.

1.«Погладим носик».

И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-вдох. На выдохе постучать по крыльям носа указательными пальцами.

2.«Подыши одной ноздрей».

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой

«Гуси».

И.п.- стоя ноги врозь, стопы параллельно друг другу, руки на поясе. Сделать вдох носом, на выдохе наклониться вперед и вытягивая шею, произнести «ш-ш-ш».

(НОЯБРЬ)

№5

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами 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, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Массаж ног.

И.п. - сидя по-турецки.

1. Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе:

«Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...» То же – с правой ногой.

2. Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Мы проверили осанку».

И.п. – стойка руки на пояс или за спину.

Мы проверили осанку (ходьба на носках на месте)

И свели лопатки.

Мы ходили на носках,

А потом на пятках (ходьба на пятках).

Мы идем, как все ребята (ходьба на месте),

И как мишка косолапый (ходьба на внешнем своде стопы).

Потом быстрее мы пойдем (бег на месте)

И после к бегу перейдем. (ходьба на месте)

Дыхательная гимнастика.

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Лошадка». Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.

2. «Ворона». Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар». Повтор 5-6 раз.

3. «Змеиный язычок». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка. Повтор 6 раз.

Игра «Король ветров». Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шарик: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

№6

Гимнастика пробуждения в постели.

«Объявляется подъем!»

Объявляется подъем! Сон закончился – встаем!

Но не сразу. Сначала руки проснулись, потянулись.

Выпрямляются ножки, поплясали немножко.

На живот перевернемся, прогнемся.

А потом на спину снова, вот уж мостики готовы.

Немножко поедem на велосипеде.

Голову приподнимаем, лежать больные не желаем.

Раз, два, три и точно в раз на коврик нужно нам попасть.

Этот коврик необычный, пуговичный, симпатичный.

Этот коврик очень важный. Он лечебный, он массажный.

Потопчитесь, походите и немножко пробегите.

Теперь по полу пойдем на носках, на пятках,

На внешней стороне стопы, а потом вприсядку!

Мы трусцою пробежим, потанцевать чуть-чуть хотим.

После легкого круженья фигуру сделаем на удивление.

Грудную клетку поднимаем-опускаем,

Вдох и выдох выполняем.

Окончательно просыпаемся, за дела принимаемся!

(все действия выполняем, согласно стихотворению)

Профилактика плоскостопия.

1. Ходьба на носках в чередовании с обычной ходьбой.

2. И.п. - сидя на стуле, ноги стоят на полу. Поднять носки стоп и опустить.

3. И.п.- то же. Поднять пятки стоп и опустить.

4. И.п.- сидя на стуле, под стопой палка (диаметром 5 см.) Прокатывать палку стопой от носка до пятки. То же левой ногой.

5.И.п. - стоя. Захватывание пальцами стопы мелких предметов (шишек, камешек, шариков). Удержание и выбрасывание.

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «У нас прямая спинка».

«Мельница». Поочередное приведение рук за затылок и спину. Плечи развернуты, локти отведены назад, голова пряма.

«Резинка». Разгибая в локтях согнутые перед грудью руки-вдох. Вернуться в и.п., произнося звук «ш-ш-ш»-выдох. При отведении рук в стороны сближать лопатки, не опускать руки ниже уровня плеч.

«Вместе ножки-покажи ладошки». Поднимаясь на носки, отвести плечи назад и повернуть ладони вперед. Вернуться в и.п., расслабляя мышцы рук. Держать спину ровно и не выпячивать живот.

«Потягивание». Подняться на носки, левая рука в вверх, правая назад. Удерживаться 1-4 секунды. Вернуться в и.п., руки расслабить. Плечи развернуты, колени выпрямлены, живот подтянут.

Дыхательная гимнастика.

Оздоровительные упражнения для горла.

1. «Зевота». Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о» - позевать . Повтор5-6 раз.

2. «Веселый плакальщик». Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.

3. «Смешинка». Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и слышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

Игра «Король ветров». Вертушка или шарик. Дети дуют на вертушку или подвешенные воздушные шары: воздух вдыхается через нос и резко выдыхается через рот.

(ДЕКАБРЬ)

№7

Гимнастика в постели.

«Потягивание». И.п. – из позиции «лежа на спине» в кровати.

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а».

2. Правая нога тянется пяточкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

3. Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».

Профилактика плоскостопия.

И.п. – стоя возле кровати.

1. «Сокращение» стоп.

2. Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.

3. Собираение с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.

4. Сведение и разведение пяток, стоя на носках.

5. Приседание на носки.

Хождение босиком по ребристой доске.

Массаж рук.

1. «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.

2. Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.

3. Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.

4. Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

Физкультминутка «Стрекоза».

И.п. – стоя между кроватями.

Вот такая стрекоза, (встать на носки, руки вверх через стороны)

Как горошины, глаза. (соединить указательный и большой пальцы обеих рук в круг, приставить к глазам («очки»), повороты в стороны)

А сама, как вертолет, (вращения предплечьями назад-вперед с полуповоротом)

Влево, вправо, назад, вперед. налево-направо; наклоны в стороны)

И на травушке – роса, (присед)

И на кустиках роса. (наклоны вперед, прогнувшись)

Мы ладошки отряхнули, (хлопки перед собой, руки поочередно вверх-вниз)

Улетела стрекоза. (мелкие частые движения кистями, руки в стороны)

Попрыгунья испугалась, (руки за голову, наклоны влево-вправо)

Только песенка осталась. сложить рупором и «петь»: «Д-з-з-з, д-з-з-з, з-з»

№8

Гимнастика в постели.

«Поиграем»

Ребятки, просыпайтесь! Глазки, открывайтесь!

Ножки, потянитесь! Ручки, поднимитесь!

Мы сначала пойдем очень мелким шажком.

А потом, пошире шаг, вот так, вот так.

На носочки становись, вверх руками потянись.

Выше ноги поднимай и как Цапелюшка шагай.

Самолетики на аэродроме сидели, а потом они полетели.

Долго-долго по небу летали, затем приземлились – устали.

Мячик прыгал высоко – высоко....

Покатился далеко – далеко...

Он юлою закрутился, вот уже остановился.

Ах, как бабочки летают, и танцуют, и порхают.

Вдруг замрут, не шевелятся,

На цветок они садятся.

Наконец-то мы проснулись и к делам своим вернулись.

(выполняем движения на каждую строчку стихотворения)

Профилактика плоскостопия.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Массаж рук.

И.П.: кисть с прямыми пальцами и ладонью вниз и предплечье левой руки расположите на колене. Подушечки четырех пальцев правой руки установите у основания пальцев левой руки с тыльной стороны ладони. Пунктирными движениями , смещая кожу на 1 см вперед-назад, продвигайтесь к лучезапястному суставу и обратно. То же сделайте для правой руки. Не забываем проговаривать стихотворение:

Большие санки,

Что есть силы,

Тянет в гору кот Василий.

Нагрузил их

Рыбой , мясом,

Маслом, творогом и квасом.

Из магазина

В санках кот

Продукты для котят везет.

Профилактика нарушений осанки, дыхательная гимнастика.

«Часы».

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Со звуком «тик» выдохнуть и наклониться в левую сторону, со звуком «так» возвращение в и.п.- вдох. После этого наклон в правую сторону

«Большие и маленькие».

И.п.- основная стойка. На вдохе подняться на носочки, руки вверх. Зафиксировать на несколько секунд это положение («Какие мы большие»). На выдохе опуститься в и.п. со звуком «у-х-х» Присесть, обхватив голени и прижав к коленям голову («Какие мы маленькие»).

(ЯНВАРЬ)

№9

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 на постели, ноги скрестно. Быстро растирать свои ладони до появления тепла. Затем теплыми ладонями «умыть» лицо. Повторить 3-4 раза.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлинённом выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

№10

Гимнастика в постели.

1. Зима. Маленькие медвежата спят в берлоге, свернувшись калачиком, обняв ноги руками, лобиками уткнувшись в коленки.

(И. п.: лежа на боку в группировке.)

2. Пришла весна. Светит яркое солнце. Снег тает. В берлоге становится сыро, не уютно. Медвежата перекатываются с боку на бок, перекатываются на спинке от головы к хвосту и обратно. Сыро...

(Перекаты в группировке с боку на бок, перекаты на спине по 4 раза.)

3. Надо просыпаться. Медвежата сели, потерли друг о друга ладошки, начали будить пальчики.

(Потирание ладоней 4-6 раз, сухое «умывание» рук 1-2 раза.)

4. Разбудили пальчики, начали приводить в порядок передние лапки. Погладили шерсть на передних лапах по тыльной поверхности до плеча, по ладонной - до пальчиков.

(Бесконтактный массаж, ладонное плоскостное поглаживание. Все приемы проводим 1-2 раза.)

5. Вновь потерли друг о друга ладошки, начинаем будить голову. Погладили себя по голове от затылка к темени, от ушей к темени, ото лба к темени.

(Граблеобразное поглаживание волосистой части головы. Проводим 2-4 раза.)

6. Начинаем будить уши. Уши - очень важный для медведя орган. Медвежата тщательно будят уши. Потерли ладони друг об друга 4-6 раз. Подергали оба ушка за верхние края вверх, за мочки вниз по 4-6 раз. Погладить ушки ладошками.

(Самомассаж ушей.)

7. Будим шею и надплечья. Потерли ладони друг об друга. Погладили заднюю поверхность шеи, надплечья сверху вниз правой и левой лапками поочередно по 2 раза.

(Ладонное плоскостное поглаживание, задней поверхности шеи, надплечий.)

8. Медвежата славно поработали. Они довольны. Переплели пальчики, прижали лапки ладошками к груди - вдох, повернули ладошки наружу, потянули лапочки вперед - выдох. Прижали ладошки к груди - вдох, повернули ладошки от себя, потянулись лапками вверх - выдох. Почувствовали, как расправляется спинка, растут медвежата.

(Упражнения на растяжение мягких тканей верхних конечностей, межлопаточной области.)

9. Пришла очередь просыпаться и задним лапкам. Начнем с пальчиков. Сели поудобнее, вытянули ножки, пошевелили пальчиками, согнули, разогнули. *(Максимальное сгибание и разгибание пальцев ног 1-2 раза.)*

Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей.)

10. Продолжим будить задние лапки. Выпрямили ноги. Похлопали икрами ног по кровати, поочередно слегка сгибая колени, 2-4 раза. Максимально напрягли мышцы ног, стопы под прямым углом, т.е. пальцы ног направлены вверх. Расслабили ноги. Потерли ладони друг о друга. Погладили колени вокруг надколенников 2 раза, растерли ладонями 2-4 раза.

(Упражнения на растяжение мягких тканей нижних конечностей, ладонное плоскостное поглаживание.)

11. Вот и готовы лапки бегать, прыгать и играть

Профилактика плоскостопия.

Божьей коровки папа идет. (сидя, гладить ноги сверху до низу)

Следом за папой мама идет. (разминать их)

За мамой следом детишки идут. (похлопать их ладошками)

Следом за ними малышки идут. («шагать» пальчиками)

Красные юбочки носят они. (поколачиваем кулачками)

Юбочки с черными точечками (постукиваем пальчиками)

На солнышко они похожи, (поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы)

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им, (погладить ноги ладонями, спрятать руками)

То прячутся все вместе в тень.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Лодочка».

И.п. — лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице (5—6 раз).

Ноги от пола не отрывать.

2. «Ноги выше».

И.п. — то же Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком (6—7 раз).

Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

3. «Поплыли».

И.п. — то же, руки вверх. Имитация движений плавания стилем «брасс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. (40—50 с).

Дыхание произвольное.

Дыхательная гимнастика.

1. «Погладим носик».

И.п.- стоя, ноги вместе. Погладить нос руками (боковые части носа) от кончика к переносице-

вдох. На выдохе постучать по крыльям носа

указательными пальцами.

2. «Подыши одной ноздрей».

И.п.- стоя, ноги вместе. Указательным пальцем правой руки закрыть правую ноздрю.

Вдыхать и выдыхать воздух левой ноздрей. Затем указательным пальцем левой руки закрыть левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать воздух правой.

3. каждому ребенку раздать ватный шарик. Положить его на ладонку и попытаться сдуть с руки.

(ФЕВРАЛЬ)

№11

Гимнастика в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох — полным дыханием.

2. Пошевелите пальцами рук и ног.

3. Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.

4. Слегка подергайте кончик носа.

5. Указательными пальцами массировать ноздри.

6. Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».

7. Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.

8. Вдох через нос, выдох через рот на ладонь — «сдуваем снежинку с ладони».

Профилактика нарушений осанки.

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

Массаж головы.

Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.

Динамичная дыхательная гимнастика.

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь — выдох.

4. Вдох — голову с напряжением повернуть к правому плечу, на выдохе голову медленно перевести к левому плечу. Повторить 3-4 раза и наклонить голову вниз, чтобы расслабить мышцы шеи.

5. Вдох — голову с напряжением закинуть назад, выдох — наклонить вниз, расслабиться. Повторить упражнения, произнося при наклоне поочередно гласные звуки (а), (о), (у).

№12

Гимнастика в постели.

«Улетают сны в окошко»

Улетели сны в окошко, убежали по дорожке,

Ну, а мы с тобой проснулись и, проснувшись улынулись.

Открывай один глазок, открывай другой глазок,

Будем мы с тобой сейчас делать «потягушки»,

Лежа на подушке.

Потянули одеяло, прячемся в него сначала,
Отгибаем не спеша, вместе ищем малыша.
Тянем ручки, тянем ушки,
Ручкой облачка достали и немного выше стали!
Чтоб головку разбудить, надо шейкой покрутить
Чтобы ручки разбудить. Хлопать будем их учить.
Справа, слева, и вверху, за спиною и внизу.
Хвостик спрячем на подушки. Делать будем мы вертушки.
А куда же делись ножки? Как пойдем мы по дорожке?
Одеяло мы подняли. Сразу ножки побежали.
Раз, два. Три! Ну-ка, ножки, догони!
На живот перевернулись, в воду быстренько нырнули.
И поплыли, как могли! Если сможешь - догони!
А теперь мы все - собачки.
На коленочки встаем.
И виляем все хвостом.
А теперь мы с вами - зайки: из кровати вылезайте,
Становитесь босиком и попрыгайте легко.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Коровка».

И.п. — стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках.
Можно с произношением «му-му-му» на выдохе (40—50 с).
Голову не опускать.

2. И.п. — в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове (до 1 мин.).

Стараться не уронить мешочек.

3. «Пружинка».

И.п. — о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове (6—8 раз).
Спину держать ровно, смотреть вперед.

Оздоровительный массаж.

Чтобы не зевать от скуки,
Встали и потёрли руки.
А потом ладошкой в лоб —
Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп!

Щёки заскучали тоже?
Мы и их похлопать можем!
Ну-ка, дружно, не зевать!
1, 2, 3, 4, 5!

А теперь уже, гляди,
Добрались и до груди!
Постучим по ней на славу:
Сверху, снизу, слева, справа!

Постучим и тут и там,
И немного по бокам.
Не скучать и не лениться!
Перешли на поясницу.

Чуть нагнулись, ровно дышим.
Потянулись — выше, выше!

Динамичная дыхательная гимнастика.

Зайки нюхают цветы, как умеешь нюхать ты:
Носиком вдохнули (делаем носом вдох)
Ротиком подули (3-4 раза).

Солнышко вдыхаем, сон выдыхаем.
Улыбку вдыхаем - «капризки» выдыхаем.
Здоровье вдыхаем - болезнь отпускаем!

(МАРТ)

№13

Гимнастика в постели.

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине. Упражнение имитирует потягивание кошки: потянуться руками, ногами, наискосок рука-нога.
2. «Велосипед». И.п. – лежа на спине. Имитировать езду на велосипеде, стопами описывая круги. (20 сек.)
3. «Калачик». И.п. – лежа на спине. Подтянуть голову и бедра к груди («калачик») стараясь оставаться в этом положении как можно дольше (20 сек.)

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо. На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
2. И.п. то же. На раз – глаза вверх, на два – и.п., на три – глаза вниз, на четыре – и.п. Повторить 8-10 раз.
3. И.п. тоже. Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
4. «Жмурки». И.п. то же. На раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. И.п. – стоя, ноги вместе. Одна рука вверх, другая вниз. На раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. То же самое с другой руки. Повторить 6-8 раз.
2. И.п. – стоя, ноги вместе, руки на поясе. На раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперед, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить. Повторить 6-8 раз. (Выдерживать паузу.)
3. «Походи». Ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

Дыхательная гимнастика.

1. Надуваем 3-4 раза воздушный шарик. Конкурс между детьми «У кого шарик больше?»
2. Попеременное дыхание через левую и правую ноздрю с выдохом через рот. Повторить 10-12 раз.
3. Глубокий вдох с задержкой дыхания и медленный выдохом.
4. Вдох через нос и интенсивный выдох через рот. При выдохе можно предложить детям сдуть с ладони перышко или кусочек бумаги, устроить соревнования. Каждое упражнение повторить 10-12 раз.

№14

Гимнастика в постели.

1. "Потягивание котят". И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Потягивание руками и ногами, напрягая мышцы (4-5 раз).
Мы проснулись,
Мы проснулись.
Наши глазки улыбнулись.
Лапки потянулись.
Они тоже ведь проснулись.
2. "Покажем наши лапки". И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Повороты на правый, левый бока (по 2 раза на каждую сторону).
Уж ты, котенька, коток,
Повернись - ка, на бочок!

3. "Кошечка". И. п. - стоя на четвереньках. Выгибать и прогибать спину (4- 5 раз).

Вот и кошечка проснулась.

Всем котятam улыбнулась,

А потом нахмурилась.

4. "Красивые котята". И. п. Сидя на кровати по-турецки, руки на поясе. Поворот головы вправо-влево, спина прямая (4-5 раз).

Все у зеркала мы сели

И себя там рассмотрели.

Зарядка для глаз.

1. «Часики». И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.

На раз — глаза вправо, на два — и.п., на три — глаза влево, на четыре — и.п. Повторить 8-10 раз.

2. И.п. то же. На раз — глаза вверх, на два — и.п., на три — глаза вниз, на четыре — и.п. Повторить 8-10 раз.

3. И.п. тоже . Выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот. Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Жмурки». И.п. то же. На раз — глаза закрыли, на два — и.п., на три — подмигнули одним глазом, на четыре — другим глазом. Повторить 8-10 раз.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Птицы полетели».

И.п. — в ходьбе руки в стороны. Ходьба с активным взмахом рук в стороны (30—40 с).

Смотреть прямо перед собой; не наклоняться.

2. «Цапля на болоте».

И.п. — в ходьбе руки на поясе. Ходьба на носках с высоким подниманием колен (30—40 с).

Дыхание произвольное; спину держать ровно.

3. «Деревья выросли большими».

И.п. — о.с. Подняться на носки, потянуться как можно выше; удерживать равновесие на носках 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания равновесия.

Профилактика плоскостопия.

Дети садятся на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

1. Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

2. Ладонью энергично трут ступню.

3. Двумя руками разминают пальцы.

4. Пальцами разминают пятку.

5. Ладонью поглаживают ступню.

Повторяют всё с другой ногой.

Дыхательная гимнастика.

Воздушный шар поднимается вверх (*верхнее дыхание*)

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Одну руку положить между ключицами и сконцентрировать внимание на них и плечах.

Выполнение вдоха и выдоха со спокойным и плавным поднятием и опусканием ключиц и плеч.

Повторить 4-8 раз.

Ветер (*очистительное, полное дыхание*)

Исходное положение - лежа, сидя, стоя. Туловище расслаблено. Сделать полный выдох носом, втягивая в себя живот, грудную клетку. Сделать полный вдох, выпячивая живот и ребра грудной клетки. Сквозь сжатые губы с силой выпустить воздух несколькими отрывистыми выдохами.

Повторить 3-4 раза.

(АПРЕЛЬ)

№16

Гимнастика пробуждения в постели.

1. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.
2. Пошевелите пальцами рук и ног.
3. Сожмите пальцами 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, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.

Профилактика плоскостопия.

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке»

Профилактика нарушений осанки.

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребята,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем

Настоящим силачом! (повороты туловища направо – налево)

(П. Синявский)

Дыхательная гимнастика.

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.
2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.
3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.
4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).
5. Вдох через нос, рот закрыт. На удлиненном выдохе произносить звук «м-м-м» (медленно до 8 раз).

№17

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Заинька, подбодрись, серенький, потянись» И. п.: стоя, руки вдоль туловища. Приподняться на носки, руки через стороны вверх.
2. «Заинька, повернись, серенький, повернись» И. п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево, затем в и. п.
3. «Заинька, попляши, серенький, попляши» И. п.: то же. Мягкая пружинка.
4. «Заинька, поклонись, серенький, поклонись» И. п.: то же. Наклоны туловища вперед.
5. «Заинька, походи, серенький, походи» И. п.: то же. Ходьба на месте.
6. «Пошел зайка по мосточку» Ходьба по ребристой доске.
7. «Да по кочкам, да по кочкам» Ходьба по резиновым коврикам. 3 притопа.

Профилактика плоскостопия.

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.
Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны

("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнутую правую стопу - вперед

2 - разгибая правую стопу, согнутую левую стопу - вперед.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Мельница».

И.п. — стоя, наклонившись вперед; ноги на ширине плеч, руки в стороны. Круговые вращения руками в плечевых суставах (5—8 раз).

Руки в локтях не сгибать.

2. **И.п.** — то же. Поочередные повороты туловища в разные стороны за рукой как можно дальше в сторону (5—8 раз).

Смотреть прямо перед собой; ноги и руки не сгибать.

3. «Грачи летят».

И.п. — о.с., руки в стороны. Махи руками вверх — вниз по максимально возможной амплитуде (6—8 раз).

Выполнять медленно; руки держать прямыми.

Дыхательная гимнастика.

1. «Гребля на лодке» (*сидя, ноги врозь*)

вдох — живот втянуть (*руки вперед*),

выдох — живот выпятить (*руки в стороны*). (5-6 раз).

2. раздать каждому ребенку ватный комочек на ладошку, сдуть комочек с ладошки.

3. Ежик

Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный (*как ёжик*), с напряжением мышц всей носоглотки (*ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается*). Выдох мягкий, произвольный, через полукруглые губы.

Повторить 4-8 раз.

(МАЙ)

№18

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Солнышко просыпается» - И. п.: лежа на спине. Поднять голову, повороты головы влево-вправо. (4 раза)

2. «Солнышко купается» - и. п.: то же. Обхватить руками колени, перекачиваться с боку на бок. (4 раза)

3. «Солнечная зарядка» - и. п.: то же, руки вытянуты назад. Поднимать одновременно руки и ноги вверх-вперед. (4 раза)

4. «Солнышко поднимается» - и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях. Приподниматься на прямые руки, не отрывая ног от кровати. (4-5 раз)

5. «Солнышко высоко» - и. п.: сидя на коленях, упор руками спереди. Приподняться на руки и прямые ноги. (4 раза)

6. «Я – большое солнышко» - и. п.: стоя на ногах возле кровати. Поднять руки вверх через стороны, потянуться, встать на носки. (4 раза)
Обычная ходьба босиком.

Профилактика плоскостопия.

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И.п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

3. "Танец каблучков"

И.п. - то же

1-2 - поочередно шаг правой, затем левой вперед на пятку, руки в стороны ладонями вверх

3-4 - поочередно шаг правой, затем левой назад на носок, полуприсед, руки на пояс.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Рыбка».

И.п. — лежа на спине. Медленно поднимать голову и плечи, смотреть на носки 3—5 с (5—6 раз).

Руки можно поставить в замок за голову. Локти развести шире. Постепенно увеличивать время статического напряжения мышц верхнего плечевого пояса.

2. «Мостик».

И.п. — то же. Прогибание туловища с опорой на локти или предплечья. Удерживать «мост» 3—5 с (4—6 раз).

Постепенно увеличивать время удержания «моста»; не сгибать ноги в коленях.

3. «Медуза».

И.п. — лежа на спине. Одновременно поднять вверх руки и ноги; развести их в стороны. Удерживать 3—5 с.

Постепенно увеличивать время удержания; не сгибать руки и ноги; не задерживать дыхание.

Дыхательная гимнастика.

Насос

Руки соединить перед грудью, сжав кулаки.

Выполнять наклоны вперед-вниз и при каждом пружинистом наклоне делать порывистые вдохи, такие же резкие и шумные, как при накачивании шин насосом (5-7 пружинистых наклонов и вдохов).

Выдох произвольный.

Повторить 3-6 раз.

Примечание. При вдохах напрягать все мышцы носоглотки.

Усложнение. Повторить 3 раза упражнение, затем наклоны вперед-назад (большой маятник), делая при этом вдох-выдох. Руки при наклоне вперед свободно тянуть к полу, а при наклоне назад поднимать к плечам. При каждом вдохе напрягаются мышцы носоглотки.

Повторить 3-5 раз.

№19

Гимнастика пробуждения в постели.

1. «Вот как солнышко встает» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Медленно вставать, руки вперед-вверх на каждое слово.

2. «Выше, выше, выше» - и. п.: стоя вверху разведены в стороны. Наклоны туловища вниз, руки на колени, вернуться в и. п.
3. «К ночи солнышко зайдет» - и. п.: то же. Присесть на корточки, руки опустить.
4. «Ниже, ниже, ниже» - и. п.: сидя на корточках, руки опущены вниз. Наклоны головы вниз-вверх-вниз.
5. «Хорошо, хорошо» - и. п.: стоя. Хлопки в ладоши.
6. «Солнышко смеется» - и.п.: стоя, руки на поясе. Повороты туловища вправо-влево.
7. «А под солнышком таким веселей живется» - и. п.: то же. Кружение на месте в одну, а затем в другую сторону. (Повторить 2 раза)

Профилактика плоскостопия.

1. "Гармошка"

И.п. -стоя пятки вместе, носки врозь, руки на пояс

1 - слегка приподнять пятку правой и носок левой и скользящим движением перевести вправо

2 -опуская пятку правой и носок левой на пол, стойка носки вместе, пятки врозь

3 - слегка приподнять носок правой и пятку левой и скользящим движением перевести вправо

4 - опуская носок правой и пятку левой на пол, и.п.

5-8 - то же, что 1-4

1-8 - то же, передвигаясь влево.

2. "Елочка"

И.п. - то же

1 -слегка приподняв носки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

2 - слегка приподняв пятки, скользящим движением перевести их вправо и опустить на пол

3-8 - таким образом продолжать передвигаться вправо

1-8 - то же влево.

3. "Присядка"

И.п. - то же

1 -присед на носках, колени в стороны, руки вперед-в стороны ладонями вверх

2 - и.п.

3 - правую в сторону на пятку

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с другой ноги.

Профилактика нарушений осанки.

1. «Плечи танцуют».

И.п. — о.с. Сведение, разведение лопаток; поднимание, опускание плеч одновременно, поочередно и т.д. (1—1,5 мин.).

Лучше выполнять под музыку.

2. «Хлопки».

И.п. — о.с. Поднять руки вверх как можно выше — хлопок руками; опустить вниз за спину — хлопок (6—8 раз).

Хлопки выполнять громче; стараться руки не сгибать в локтях.

3. «Наклонись ниже».

И.п. — о.с. Наклоны вперед с одновременным отведением назад прямых рук как можно дальше (5—6 раз).

Смотреть прямо перед собой; наклоняться как можно ниже.

4. «Повернись».

И.п. — о.с. Поочередные повороты туловища в правую и левую стороны с хлопком (5—6 раз).

Ноги с места не сдвигать. Дыхание произвольное.

Дыхательная гимнастика.

Губы «трубкой»

Полный выдох через нос, втягивая в себя живот и межреберные мышцы.

Губы сложить «трубкой», резко втянуть воздух, заполнив им все легкие до отказа.

Сделать глотательное движение (*как бы глотаешь воздух*).

Пауза в течение 2-3 секунд, затем поднять голову вверх и выдохнуть воздух через нос плавно и медленно.

Повторить 4-6 раз.

Список используемой литературы:

1. Картушина М.Ю. Зелёный огонёк здоровья. - С-Петербург: Детство- пресс, 2005 г.
2. Козырева О.А. Лечебная физкультура для дошкольников. - Москва: Просвещение, 2006 г.
3. Тульчинская В.Д. Здоровый ребёнок. - Москва: АНМИ, 1998 г.
4. Игровая оздоровительная гимнастика после дневного сна. – Дошкольное воспитание. 2007 г. -№2.