

## Комплекс «В гостях у солнышка»

(1-2 неделя сентября)

(с использованием методов снятия психоэмоционального напряжения и самомассажа)

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко.

(Проводится игра «Солнечный зайчик».)

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. (Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату.)

• **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный. *Указание:* быть внимательным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.

• **«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* при повороте руками не помогать.

• **«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлопнуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. *Указание:* ноги в коленях не сгибать.

• **«Отдыхаем на солнышке».** И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый бок. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? {Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаются с солнышком.)

• Ходьба по залу в медленном темпе (15 с). (Проводятся закаливающие процедуры.)

**Комплекс «Прилетели воробьи»**  
(3-4 неделя сентября)  
(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь.

*{Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.}*

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

- Ходьба обычная друг за другом (10 с).
- Ходьба на носочках (10 с).
- Медленный бег (10 с).
- Построение в круг.
- Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.
- **«Воробышки машут крыльями».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.
- **«Спрятались воробышки».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.
- **«Воробышки дышат».** И. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.
- **«Воробышки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.
- **«Воробышки радуются».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.
- Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с). Дыхательное упражнение **«Дуем на крылышки».** Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).
- Ходьба по ребристым дорожкам.
- Одевание.

## Комплекс «Забавная зарядка»

(1-2 неделя октября)

(с цеменгами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату. Негромко звучит запись песни «Вместе весело шагать»(муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского.)

Ну, давайте поиграем — Вот арена цирковая. Мы шагаем по порядку На забавную зарядку.	<i>Дети встают в круг. Идут друг за другом.</i>
Красный нос, костюм в заплатках — Это клоун встал на пятки. Мы ему покажем дружно, Как ходить на пятках нужно.	<i>Идут на пятках.</i>
А за клоуном - болонка Успевает тявкать звонко, Танцевать забавно очень. Вместе встанем на носочки.	<i>Идут на носках.</i>
Вот гимнасты на арене, Высоко подняв колени, В такт под музыку шагают, Лентами в руках играют.	<i>Идут, высоко поднимая колени</i>
Тоже мы умеем так, Перешли на быстрый шаг.	<i>Идут обычным шагом.</i>
А теперь аттракцион — На арену вышел слон. Через тумбы он шагал Хобот высоко держал. Мы движенья повторяем — Кубики переступаем.	<i>Идут, перешагивая воображаемые препятствия.</i>
Дрессированной лошадке Скучно просто цокать шагом. Пони скачет быстро слишком — Мы за ней бежим вприпрыжку.	<i>Бегут друг за другом.</i>
Превратился детский сад В целый цирковой парад. Медленно идем по кругу, Улыбаемся друг другу. Завершаем представленье.	<i>Идут друг за другом.</i>
Мы в хорошем настроенье!	<i>Встают в круг.</i>
Есть у клоуна Привычка: Брызгать зрителей водичкой. Чтоб не начал он шутить, Будем сами ручки мыть!	<i>Закаливающие процедуры.</i>

Е. Виноградова

- «Самолет». И. п. — стойка ноги врозь.

<p>Руки в стороны, — в полет Отправляем самолет. Правое крыло вперед. Левое крыло вперед. Раз, два, три четыре, Полетел наш самолет.</p>	<p><i>Правую руку в сторону. Левую руку в сторону. Поворот вправо. Вернуться в и. п.</i></p>
--	--

Упражнение выполнить еще раз с поворотом влево. Повторить, два раза; темп умеренный.

- **«Мельница».** И. п. — стойка ноги врозь, наклонившись вперед руки в стороны.

<p>Наклоняемся вперед, Руки в стороны. Ветер дует, помогает, Нашу мельницу вращает. Раз, два, три, четыре – Завертелась, закружилась.</p>	<p><i>Правой рукой коснуться пола, левая — назад в сторону. Смена положения рук.</i></p>
---	--

Повторить четыре раза; темп быстрый.

- **«Насос».** И. п. — стойка ноги врозь.

<p>А теперь насос включаем, Воду из реки качаем. Влево — раз, Вправо — два. Потекла ручьем вода.</p>	<p><i>Наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища (до подмышечной впадины), вернуться в и. п. Наклон вправо, левая скользит вверх, вдоль туловища (до подмышечной впадины), вернуться в и. п.</i></p>
--	---

Повторить три раза, темп умеренный.

- **«Стойкий оловянный солдатик».** И. п. — основная стойка.

<p>На одной ноге постой-ка, Будто ты солдатик стойкий. Левую ногу подними, Да смотри не упади.</p>	<p><i>Поднять левую ногу, согнутую в колене. Постоять в таком положении.</i></p>
<p>А теперь постой на левой, Если ты солдатик смелый.</p>	<p><i>Поднять правую ногу, согнутую в колене. Постоять в таком положении. Вернуться в и. п.</i></p>

Повторить два раза; темп умеренный.

- **«Вырастем большие».** И. п. — основная стойка.

<p>Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. На два счета поднялись,</p>	<p><i>Потянуться на носках с подниманием рук вверх.</i></p>
<p>Три, четыре — руки вниз.</p>	<p><i>Вернуться в и. п.</i></p>

Повторить пять раз; темп умеренный.

## Комплекс «Веселый зоопарк»

(3-4 неделя октября)

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как маленький котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, а кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежонок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим некоторых животных.

• **«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. Воспитатель. А теперь, дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка и коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышами поживиться Любит шустряя...

С. Михалков

Дети. Лисица.

• **«Хитрая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...

Дети. Волк.

• **«Приветствие волчат».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Воспитатель. Дети, филин — это кто? Птица или животное? {Ответы детей}

• **«Филин».** И. п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.

• **«Ловкие зайчата».** И. п. — лежа на спине, руки вверх и головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

• **«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернуться на живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.

• **«Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.

• **«Сильный слон».** И. п. — лежа на спине; ноги согнуты в коленях. 1—3 — имитация ходьбы. 4 — вернуться в и. п. (30 с). Темп умеренный.

Воспитатель. Какой замечательный у нас получился зоопарк. Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кровати, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки покраснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Русская народная потешка

**Комплекс «Прятки»**  
(1-2 неделя ноября)  
(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели. Воспитатель.

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка.

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

<sup>1</sup> Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Воспитатель.

Ниши сонные ладошки Просыпались понемножку, В прятки весело играли — Пальцы в кулачок сжимали. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!	<i>Дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.</i>
Пальчики на наших ножках Знают в парке все дорожки. Проверяют — где там пятки, И играют с нами в прятки. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!	<i>Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.</i>
Мы почти уже проснулись, Наши ручки потянулись, Помахали над простынкой, Дружно спрятались за спинку. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!	<i>Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.</i>
Сцепим ручки мы в «замочек» У себя над головой. Правый, левый локоточек Мы сведем перед собой. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!	<i>Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой</i>

<p>Не хотят коленки спать, Им давно пора вставать. Мы коленки выставляли, Быстро ножки выпрямляли. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!</p>	<p><i>Сгибают и разгибают ноги в коленях.</i></p>
<p>Наши ротики — молчок, Тренируем язычок: Его спрячем и покажем. «Добрый день!» — мы звонко скажем. Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!</p>	<p><i>Приоткрывают рот и быстро выбрасывают язык вперед, затем вытягивают его назад.</i></p>
<p>Будем глубоко дышать, С шумом воздух выдувать. Наши носики проснулись, Мы друг другу улыбнулись! Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!</p>	<p><i>Через нос набирают с шумом воздух, задерживают дыхание на 1—2 с, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинён.</i></p>

*(Дети встают с кровати. Выполняют упражнения.)*

- **«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

Воспитатель.

<p>Встали дружно на носочки, Руки смотрят вверх у нас. Как в лесу растут грибочки Тик и мы растем сейчас. Дождик капает грибной Прямо в душе, за стеной. Значит, будем умываться — Для здоровья закаляться!</p>	<p><i>Дети встают на носочки, тянут руки вверх. Опускают руки вниз.</i></p>
---	---

*(Дети выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Спортивная прогулка»**  
(3-4 неделя ноября)  
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Проводится в групповой комнате.

(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Под музыку идут по кругу.)

Воспитатель.

Мы хотим друзей позвать В летнем парке погулять. Шли сначала тихим шагом, Смотрим — ручеек с оврагом. Чтоб пройти через мосточки, Дружно встали на носочки.	<i>Ходьба на носках.</i>
Глазки выше поднимаем И уверенно ступаем.	<i>Ходьба обычная.</i>
Встретили в лесу мишутку И спросить решили в шутку: - Можешь, мишка, научить Нас на пяточках ходить? Мы за мишкой повторяли, И шагали, и шагали.	<i>Ходьба на пятках.</i>
Шли по солнечной лужайке. Вышел длинноухий зайка.	<i>Ходьба обычная</i>
— Скок да скок перед кустом. Тоже прыгать так начнем.	<i>Прыжки</i>
Зайка очень удивился, По делам заторопился. Ничего сказать не смог И пустился наутек. Очень быстро мы бежали, Только зайку не догнали.	<i>Бег обычный.</i>
Рядом с озером глубоким Тихо уж шуршал в осоке. Мы ведь тоже так умеем — Извиваясь, бегать «змейкой».	<i>Бег змейкой</i>

Хорошо! Мы чудесно погуляли в лесу. А теперь выполним еще упражнения.

- **«Улитки».** И. п. — сидя на полу, ноги слегка согнуты коленях, руки согнуты в локтях. Передвигаться на полу вперед, не помогая руками, отталкиваться только ногами.

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем — Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

Будем, обхватив коленки,



Ножки выставлять вперед, — Кто быстрее всех ползет?

- **«Паучки».** И. п. — сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола и двигаться на руках и ногах.

Вдруг по камню у реки  
Пробежали паучки.  
Ноги шире, а руками  
Упираемся в песок.  
Три, четыре, три, четыре  
— Так шагает паучок.

- **«Веселые собачки».** (Передвигаться на четвереньках на прямых руках и ногах).

Все притихли, замолчали  
И по дому заскучали.  
Прибегаем со всех ног,  
А навстречу — наш щенок.  
Начал хвостиком вилять  
— Очень просит поиграть.  
Мы на четвереньках с ним  
Друг за другом  
Круг за кругом,  
Как веселые собачки,  
Быстро-быстро побежим.

- **«Молодцы!»** Вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот. При выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза. *Указание:* выдох продолжительный.

Мы дышали и играли,  
Много нового узнали.  
Руки тянем высоко,  
Вот как дышится легко!  
Вдох глубокий через носик,  
Выдох! Хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»

*(Разделить детей на четыре группы. Заранее разложить в разных местах мячи, скакалки, палки, обручи. Предложить детям подойти к тому спортивному инвентарю, с которым они хотят заниматься. В течение 5 мин дети занимаются с выбранным инвентарем. Закаливающие процедуры.)*

## Комплекс «Просыпающиеся котята»

(1-2 неделя декабря)

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, сл. Н. Найденовой.

Воспитатель. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,  
Лапки мягоньки, а коготки остры.

Дети. Кошка.

Воспитатель. Правильно, кошка. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Кот решил котят учить, Как же нужно лапки мыть. Мы недалеко сидели,	<i>Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.</i>
Все движенья подглядели Лапку правую потрем, А потом ее встряхнем.	<i>Трясут правой рукой.</i>
Вот и левой лапке тоже Правой лапкой мы поможем.	<i>Растирают левую руку правой. Трясут левой рукой.</i>
Ушко левое свое Левой лапкой достаем, Правое не забываем, Лапкой правой умываем.	<i>Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.</i>
Проведем по шерстке лапкой, Будет лобик чистый, гладкий.	<i>Проводят пальцами обеих рук: по лбу от середины к вискам.</i>
Дальше глазки закрываем, Каждый гладим, умываем.	<i>Гладят закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно</i>
Чистим носик осторожно	<i>Указательным пальцем энергично проводят по крыльям носа.</i>
Грудку нам разгладить можно.	<i>Гладят и постукивают по груди</i>
Вот и чистые котята, Вот и выпались ребята!	<i>Руки и ноги поднимают вверх, выполняют хаотичные движения.</i>

(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.)

## Комплекс «Играем и танцуем»

(3-4 неделя декабря)

(музыкально-ритмическая)

*Проводится в групповой комнате. Воспитатель.*

Ясный день — цветы смеялись, Бабочки к цветам слетались, В солнечных лучах купались. А ребята просыпались. Очень нравится опять нам играть и танцевать.

*Е. Виноградова*

*(Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Проводится музыкально-ритмическая гимнастика (описание движений А. Бурениной) под песню «Зверобика», муз. Б. Савельева, сл. А. Хаита и А. Левенбука. Из детей выбираются четверо ведущих: «кошка», «змея», «цапля» и «обезьяна». Если игра проводится с детьми 3—5 лет, в центр выходит воспитатель.)*

### Зверобика

Уселась кошка на окошко И стала лапой уши мыть. Понаблюдав за ней немножко, Ее движенья можно повторить.	<i>В центр выходит «кошка» и выполняет движения по тексту. Остальные дети повторяют движения за «кошкой».</i>
<i>Припев.</i> Раз, два, три — ну-ка, повтори! Три, четыре, пять — повтори опять! Очень хорошо! Змея ползет лесной тропую,  Как лента по земле скользит. А мы движение такое Рукою можем вам изобразить. <i>Припев.</i>	<i>На припеве повторяются движения животных, описанные в предшествующем куплете. На последние слова дети делают три хлопка. В центр выходит «змея», рукой показывает, как движется змея. Остальные дети повторяют эти движения.</i>
Мартышка к нам спустилась с ветки, Мартышку надо уважать — Ведь обезьяны наши предки, А предкам, детки, надо подражать. <i>Припев.</i>	<i>В центр выходит «обезьяна» имитирует движения обезьяны. Остальные дети повторяют эти движения.</i>
Весь день стоит в болоте цапля И ловит клювом лягушат Не трудно так стоять ни капли Для нас, для тренированных ребят. <i>Припев.</i>	<i>В центр выходит «цапля», затем стоит на одной ноге. Остальные дети повторяют стойку.</i>
Живет на свете очень много Мартышек, кошек, птиц и змей, Но, человек, ты друг природы И должен знать повадки всех зверей. <i>Припев.</i>	<i>Все дети идут по кругу. Идут к центру, поднимая руки вверх. Отходят назад, одновременно хлопая в ладоши над головой. В заключение выполняют наклон вниз, руки расслаблены.</i>

Воспитатель.

Встали в круг мартышки, змейки,  
Птички, котики и кошки.  
Вот как двигаться умеем!  
Отдохнуть пора немножко.  
Предлагаем поиграть  
— Хорошенько подышать.  
Вот пищащие игрушки,  
Из резины все зверушки.  
Кто-то выберет утенка,  
Или рыбку, иль мышонка.  
Их начнем в руках сжимать  
— Будут голос подавать.  
Там, где дырочка, игрушку  
Мы прихватим за бочок,  
— И зверушки все — молчок!  
А теперь давайте сами  
Дружно посопим носами.

*Е. Виноградова*

*(Проводятся упражнения на дыхание.)*

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем),  
выдох через правую ноздрю (левая закрыта). Повторить три раза.

Выдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.

Повторить два раза.

*Указание:* выдох длиннее вдоха.

## Комплекс «Забавный Буратино»

(1-2 неделя января)

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели. В записи звучит песня «Волшебный цветок», муз. Ю. Чичкова, сл. М. Пляцковского.

Воспитатель. У каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня покажем в наших упражнениях. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

- **«Красивый лоб».** И. п. — лежа на спине. Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить пять раз; темп умеренный.

- **«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладошки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

- **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

- **«Длинный нос».** И. п. — лежа на спине. Указательным пальцем энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, слегка подергать себя за нос.

- **«Смешные уши».** И. п.— лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с); каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

- **«Покажем руки».** И. п. — лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. Похлопывание левой рукой по правой снизу вверх, затем сверху вниз (20 с); темп умеренный.

- **«Покажем ноги».** И.п.— лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повторить пять раз; темп быстрый.

- Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза.

*Указание: вдох и выдох медленные. (Звучит песня из телефильма «Приключения Буратино», муз.Л. Рыбникова, сл. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)*

**Комплекс «Любимые игрушки»**  
(3-4 неделя января)  
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина.

Воспитатель. Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь?

(Появляется Буратино.)

Буратино. Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы любил играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки.

Е. Виноградова

Дети. Это кукла.

Буратино. Правильно, это кукла.

- «Кукла». И. п. — лежа на спине.

<p>Любим мы играть и даже Кукол вам сейчас покажем Ровно улеглись в постели И направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули И головки повернули.</p>	<p><i>Дети поворачивают голову направо — вдох.</i></p>
<p>А теперь мы выдыхаем, Смотрим вверх и отдыхаем, Дышим ровно, не спешим, То же влево повторим</p>	<p><i>Выдох, возвращаются в и. п. Поворачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох. Повторить три раза; темп умеренный</i></p>

Е. Виноградова

*Указание:* не выполнять резких движений головой.

Буратино. Отгадайте следующую загадку.

Что за странный

Человечек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

Всюду нос сует он длинный.

Кто же это?..

Дети. Буратино.

Буратино. Я рад, что вы сразу отгадали загадку про меня.

- **Буратино».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — одновременно поднять руки и ноги. 2 — вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Буратино. Молодцы! Теперь еще загадка.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

(*Ответы детей.*)

- **«Заводная машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — вращательные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, затем быстрый, в конце медленный.

Буратино. И эта загадка про персонаж из сказки. Угадайте, какой?

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался...

(*Ответы детей.*)

- **«Колобок».** И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино. Послушайте следующую загадку.

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости.

(*Обезьяна*)

- **«Забавная обезьянка».** И. п. — лежа на животе. 1 — поворот на спину. 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино.

Легкий, круглый, но не мяч,

И не прыгает он вскачь.

На веревочке висит,

Зазеваюсь — улетит.

(*Ответы детей*)

- **«Надуем воздушный шарик».** И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Указаны учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, выдох — 6 с.

Буратино. Ребята, мне очень нравится, как вы выполняете упражнения. Мне стоит у вас поучиться. Можно, я еще приду к вам в гости?

Воспитатель. Конечно, приходи, Буратино. А хочешь с нами поиграть?

Буратино. Хочу.

Воспитатель. Ребята, вставайте с кровати, и давайте поиграем с Буратино.

*Проводится игра с воздушным шариком: Буратино бросает шарик одному из детей, тот, поймав, бросает шарик следующему.)*

Буратино. Ребята, у вас в детском саду весело и интересно. Мне даже не хочется уходить. Но меня ждут друзья. (*Дети прощаются с Буратино.*)

**Дыхательное упражнение.** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем).

Воспитатель. А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.

## Комплекс «Поиграем с ушками»

(1-2 неделя февраля)

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Непоседы, хохотушки,

Для чего нужны нам ушки?

Отвечайте поскорей,

Вспоминайте про зверей.

Кошка ушки наострила,

Мышку взглядом проводила.

Приподнимет ухо пес —

Словно задает вопрос.

Зайка ушком поведет —

Кто с ним рядом, узнает.

Жарко. В джунглях ходит слон,

И ушами машет он.

Есть, представьте, ушки

У птиц и у лягушек.

*Е. Виноградова*

Давайте поиграем с ушками. (*Звучит спокойная музыка.*)

### • «Покажите ушки».

Ушки ты свои найди И скорей мне покажи.	<i>Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. Повторить пять раз.</i>
--	--

Вариант — предложить детям правой рукой найти левое ухо, а левой рукой — правое ухо.

- **«Похлопаем ушами».** Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всей остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.
- **«Надеваем сережки на уши».** Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.
- **«Покрутим козелок».** Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течение 20—30 с.
- **«Крисивые ушки».** Указательными и большими пальцами обеих рук растереть уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.
- **«Моем за ушками».** Растереть за ушами до ощущения тепла в течение 20 с.
- **«Согреем наши ушки».** Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.  
(*Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.*)



**Комплекс «Спортивная прогулка»**  
(3-4 неделя февраля)  
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Проводится в групповой комнате.

(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Под музыку идут по кругу.)

Воспитатель.

Мы хотим друзей позвать В летнем парке погулять. Шли сначала тихим шагом, Смотрим — ручеек с оврагом. Чтоб пройти через мосточки, Дружно встали на носочки.	<i>Ходьба на носках.</i>
Глазки выше поднимаем И уверенно ступаем.	<i>Ходьба обычная.</i>
Встретили в лесу мишутку И спросить решили в шутку: - Можешь, мишка, научить Нас на пяточках ходить? Мы за мишкой повторяли, И шагали, и шагали.	<i>Ходьба на пятках.</i>
Шли по солнечной лужайке. Вышел длинноухий зайка.	<i>Ходьба обычная</i>
— Скок да скок перед кустом. Тоже прыгать так начнем.	<i>Прыжки</i>
Зайка очень удивился, По делам заторопился. Ничего сказать не смог И пустился наутек. Очень быстро мы бежали, Только зайку не догнали.	<i>Бег обычный.</i>
Рядом с озером глубоким Тихо уж шуршал в осоке. Мы ведь тоже так умеем — Извиваясь, бегать «змейкой».	<i>Бег змейкой</i>

Хорошо! Мы чудесно погуляли в лесу. А теперь выполним еще упражнения.

• **«Улитки».** И. п. — сидя на полу, ноги слегка согнуты коленях, руки согнуты в локтях. Передвигаться на полу вперед, не помогая руками, отталкиваться только ногами.

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем — Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

Будем, обхватив коленки,

Ножки выставлять вперед, — Кто быстрее всех ползет.

• **«Паучки».** И. п. — сидя на полу, упор рук сзади. Поднять таз от пола и двигаться на руках и ногах.

Вдруг по камню у реки  
Пробежали паучки.  
Ноги шире, а руками  
Упираемся в песок.  
Три, четыре, три, четыре  
— Так шагает паучок.

• **«Веселые собачки».** (Передвигаться на четвереньках на прямых руках и ногах).

Все притихли, замолчали  
И по дому заскучали.  
Прибегаем со всех ног,  
А навстречу — наш щенок.  
Начал хвостиком вилять  
— Очень просит поиграть.  
Мы на четвереньках с ним  
Друг за другом  
Круг за кругом,  
Как веселые собачки,  
Быстро-быстро побежим.

• **«Молодцы!»** Вдох через нос, задержать дыхание, медленный выдох через рот. При выдохе произнести слово «мо-лод-цы». Повторить три раза. *Указание:* выдох продолжительный.

Мы дышали и играли,  
Много нового узнали.  
Руки тянем высоко,  
Вот как дышится легко!  
Вдох глубокий через носик,  
Выдох! Хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»

*(Разделить детей на четыре группы. Заранее разложить в разных местах мячи, скакалки, палки, обручи. Предложить детям подойти к тому спортивному инвентарю, с которым они хотят заниматься. В течение 5 мин дети занимаются с выбранным инвентарем. Закаливающие процедуры).*

**Комплекс «Дрессированная собачка»**  
(1-2 неделя марта)  
(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче. Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отгадайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит,  
Дом сторожит.  
Кто к хозяину идет,  
Она знать дает.

Дети. Собачка.

Воспитатель. Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собачка. Вставайте с кровати.

(Воспитатель надевает маску собачки.)

Воспитатель. Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражнения и выполняйте их правильно.

«Идем за собачкой» — ходьба обычная.

- Ходьба «змейкой», руки за спиной.
- Ходьба на носках.
- Построение в круг.
- «Собачка приветствует гостей». И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза. *Указание:* резко голову не наклонять.
- «Собачка рада детворе». И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуться в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. *Указание:* спина прямая.
- «Собачка веселит гостей». И. п. — сед на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- «Собачка радуется ребятам». И. п. — сидя на полу, ноги согнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный. *Указание:* при повороте помогать руками.
- «Собачка тренируется». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой; темп умеренный. *Указание:* руки от пола не отрывать.
- «Собачка устала». И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем быстро. *Указание:* желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. (Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.)

**Комплекс «Растем здоровыми»**  
(3-4 неделя марта)  
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате. Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

*(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл. Л.Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату.)*

- **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности;
- ходьба «змейкой» между кеглями;
- прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
- ходьба по гимнастическим палкам;
- подлезание под дуги;
- ходьба по коврикам с шипами;
- ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе);
- бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).

**Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха.

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза.

Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с).

Энергично произносить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с).

Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляет мышцы полости глотки) (10 с).

Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*

## Комплекс «Поиграем с носиком»

(1-2 неделя апреля)

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

*Воспитатель.*

Если нас, ребята, спросят,  
Для чего же нужен носик,  
Что мы будем отвечать?  
Помогает нам дышать,  
Аромат цветов вдыхать,  
Фруктов, супа, булок сдобных  
Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно  
На носу очки держать.  
Если вы еще в кроватках,  
Есть для носиков зарядка.

*Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком. *(Звучит спокойная музыка.)*

• **«Найди свой носик».** И. п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.

• **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.

• **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.

• **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.

• **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.

• **«Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

*(Дети встают, переходят в групповую комнату. Проводятся дыхательные упражнения.)*

• **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

• **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произнося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.

• **«Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умеренный.

• **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием коленей. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

*(Проводятся закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Прилетели воробьи»**  
(3-4 неделя апреля)  
(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости прилетели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее поднимайтесь.

*{Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.}*

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

- Ходьба обычная друг за другом (10 с).
- Ходьба на носочках (10 с).
- Медленный бег (10 с).
- Построение в круг.

Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.

• **«Воробышки машут крыльями».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое положение тела.

• **«Спрятались воробышки».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.

• **«Воробышки дышат».** И. п. — ноги расставлены, руки опущены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Указание:* вдох короче выдоха.

• **«Воробышки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

• **«Воробышки радуются».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.

Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с).

Дыхательное упражнение «Дуем на крылышки». Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).

Ходьба по ребристым дорожкам.

Одевание.

**Комплекс «Жучки-паучки»**  
(1-2 неделя май)  
(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

- **«Потянулись жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.
- **«Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный
- **Проснулись ушки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
- **«Проснулись лапки».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
- **«Жучки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — поворот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
- **«Жучки готовятся к прогулке».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп умеренный.
- **«Веселые жучки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

Воспитатель. А сейчас жучки-паучки побегут по дорожкам.

(*Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — коврики из палочек*). Дети идут по коврикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин.)

Воспитатель. Жучки-паучки устали, пора им и подкрепиться.

(*Дети одеваются.*)

**Поиграем с ушками**  
(3-4 неделя май)  
(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

Непоседы, хохотушки,  
Для чего нужны нам ушки?  
Отвечайте поскорей,  
Вспоминайте про зверей.  
Кошка ушки наострила,  
Мышку взглядом проводила.  
Приподнимет ухо пес —  
Словно задает вопрос.  
Зайка ушком поведет —  
Кто с ним рядом, узнает.  
Жарко. В джунглях ходит слон,  
И ушами машет он.  
Есть, представьте, ушки  
У птиц и у лягушек.

*Е. Виноградова*

Давайте поиграем с ушками. (*Звучит спокойная музыка.*)

• **«Покажите ушки».**

Ушки ты свои найди И скорей мне покажи.	<i>Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. Повторить пять раз.</i>
--	--

Вариант — предложить детям правой рукой найти левое ухо, а левой рукой — правое ухо.

- **«Похлопаем ушами».** Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всей остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.

- **«Надеваем сережки на уши».** Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

- **«Покрутим козелок».** Ввести большой палец в наружное слуховое отверстие, а указательным пальцем прижать козелок. Захватив таким образом козелок, слегка сдавливать и поворачивать его в течение 20—30 с.

- **«Крисивые ушки».** Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

- **«Моем за ушками».** Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20 с.

- **«Согреем наши ушки».** Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

(*Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.*)