

Комплекс «Растем здоровыми»
(1-2 неделя сентября)
(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 «Жучки-паучки»
(3-4 неделя сентября)
(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.)

Комплекс «Дрессированная собачка»
(1-2 неделя октября)
(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 кроватей.

(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 «Просыпающиеся котята»

(3-4 неделя октября)

(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 «Поиграем с носиком»

(1-2 неделя ноября)

(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 «Забавная зарядка»

(3-4 неделя ноября)

(с цеменгами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Дети встают с кровати 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 «Прятки»
(1-2 неделя декабря)
(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.)

¹ Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Воспитатель.

<p>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!</p>	<p><i>Дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.</i></p>
<p>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!</p>	<p><i>Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.</i></p>
<p>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!</p>	<p><i>Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.</i></p>
<p>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!</p>	<p><i>Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой</i></p>

<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 декабря)
(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 выставляя 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 «Веселый зоопарк»

(1-2 неделя января)

(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 краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Русская народная потешка

Комплекс «Растем здоровыми»
(3-4 неделя января)
(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 «Любимые игрушки»
(1-2 неделя февраля)
(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 «Играем и танцуем»

(3-4 неделя февраля)

(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 «Поиграем с ушками»

(1-2 неделя март)

(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.*)

Комплекс «Забавный Буратино»

(3-4 неделя март)

(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, ел. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)

Комплекс «Прилетели воробьи»
(1-2 неделя апрель)
(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.

«Прятки»
(3-4 неделя апреля)
(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.)

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 втягивают его назад.</i></p>
<p>Будем глубоко дышать, С шумом воздух выдувать. Наши носики проснулись, Мы друг другу улынулись! 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 «В гостях у солнышка»

(1-2 неделя мая)

(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 «Поиграем с носиком»

(3-4 неделя мая)

(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.)