

Комплекс «Веселые ребята»
(1-2 неделя сентября)
(с элементами дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

- **«Проснулись».** И. п. — лежа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носки — вниз. Потянуться — вдох, расслабиться — выдох. Повторить шесть раз; темп медленный.

- **«Красные ушки».** И. п. — лежа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30—60 с). Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

- **«Смешной живот».** И. п. — лежа на спине, руки на животе. Вдох — напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох — втянуть живот. Вернуться в и. п. Повторить шесть—семь раз; темп медленный. *Указание*, вдох через нос, выдох через рот.

- **«Растягиваем позвоночник».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счет до десяти. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.

- **«Ох уж эти пальчики».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки с правой.

- **«Давай подышим».** И. п. — лежа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом — грудная клетка расширяется. Выдох — шумно, через нос. Повторить пять—семь раз. Темп умеренный.

- **«Прогнулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело — вдох. Вернуться в и. п. — выдох. Повторить шесть раз; темп умеренный.

- **«Играем».** И. п. — сидя на кровати. Взять в руки правую стопу. Кулачком левой руки растереть стопу до покраснения и ощущения тепла. Вернуться в и. п. То же проделать с левой стопой. Каждый ребенок выполняет упражнение в индивидуальном темпе.

- **«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочередно постукивать по крыльям носа.

(Дети встают с кроватей и выполняют закаливающие процедуры.)

Комплекс «Добрый день!»

(3-4 неделя сентября)

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Ручки, ножки, щечки, ушки Очень любят потягушки. Мы погладим их легонько И проснемся потихоньку. Где же, где же наши глазки? Отвечайте без подсказки. Мы прикрыли их ладошкой И погладили немножко.	<i>Прикрывают ладошками глаза, гладят их.</i>
Глазки вверх мы поднимали,	<i>Поднимают глаза вверх</i>
Глазки вниз мы опускали	<i>Опускают глаза вниз.</i>
И моргали, И моргали. Глазки, глазки, добрый день! Просыпаться нам не лень!	<i>Моргают.</i>
Ушко правое ладошкой,	<i>Гладят ладонью правое ухо.</i>
Ушко левое ладошкой Все погладили, ребятки,	<i>Гладят ладонью левое ухо.</i>
И подергали немножко? Ушки, ушки, добрый день! Просыпаться нам не лень!	<i>Слегка дергают себя за уши.</i>
Щечку Правую ладошкой,	<i>Гладят ладонью правую щеку.</i>
Щечку левую ладошкой Все погладили, ребятки,	<i>Гладят ладонью левую щеку</i>
И похлопали немножко? Щечки, щечки, добрый день! Просыпаться нам не лень!	<i>Слегка хлопают себя по щекам</i>
С ручкой Правой поиграем, С ручкой левой поиграем — Пальчики соединяем А потом разъединяем.	<i>Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого.</i>
Ручки, ручки, добрый день! Бить в ладоши нам не лень! Ножку правую ладошкой, Ножку левую ладошкой Все погладили, ребятки,	<i>Гладят ладонью правую ногу. Гладят ладонью левую ногу.</i>
И потопали немножко?	<i>Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.</i>
Ножки, ножки, добрый день! Дружно топать, нам не лень! Значит будем просыпаться, Умываться, одеваться!	

Е. Виноградова.

(Дети встают с кровати. Воспитатель предлагает детям в какую-либо игру (игровое задание) по их желанию. Затем проводятся закаливающие процедуры.

Комплекс «Забавные художники»

(1-2 неделя октября)

(с элементами самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы все очень любите рисовать, и на бумаге, и на асфальте. Сегодня мы то: будем рисовать. Мы нарисуем воздушные шары. Но только не на бумаге или асфальте, а в воздухе. Рисовать мы будем не руками, а различными частями нашего тела.

- **«Готовимся рисовать».** И. п. — лежа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить шесть раз.

- **«Рисуем головой»** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить шесть раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе. *Указание:* не делать резких движений головой.

- **«Рисуем глазами».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить пять раз. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

- **«Рисуем руками».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения правой рукой, затем левой. Повторить по шесть раз каждой рукой. Каждый ребенок работает в индивидуальном темпе.

- **«Устали руки».** И. п. — лежа на спине, руки прямые вперед. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Вернуться в И.п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

- **«Рисуем локтями».** И. п. — лежа на спине, руки к плечам. 1 - 4 — круговые движения локтями вперед. 5—8 — Круговые движения локтями назад. Повторить по шесть раз в каждую сторону; темп умеренный.

- **«Рисуем ногами».** И. п. — лежа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать пять воображаемых воздушных шариков. То же выполним, левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. *Указание:* тянуть носочки.

- **Художники отдыхают».** И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в и. п., поворот туловища налево. Вернуться в и. п. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный.

- **Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (шесть раз).

Воспитатель. Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились, но испачкались. Нам необходимо вымыть руки и ноги.

(Дети встают с кроватей. Проводятся закаливающие процедуры).

Комплекс «Чтобы быть здоровыми»
(3-4 неделя октября)
(С элементами корригирующей гимнастики и самомассажа)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Кто, кто в этой спаленке живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Сони, Саши, Вани — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно: «Мы проснулись!»

(Звучит спокойная музыка. Дети встают с кроватей и проходят в групповую комнату. Задания выполняются на «дорожке здоровья».)

- **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности; ходьба «змейкой» между кеглей; прыжки на двух ногах обруча в обруч; ходьба по канату; подлезание под дуги; ходьба по коврикам с шипами; бег друг за другом по кругу. *(После выполнения заданий на «дорожке здоровья» дети садятся на пол в круг и выполняют самомассаж ступней ног (по показу воспитателя).)*

- **Массаж ступней.** Основными приемами массажа ступней являются поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трех поглаживаний. Затем можно перейти к растиранию внешней и внутренней частей ступни по направлению от пятки к пальцам. После поглаживания и растирания — поколачивание ступней. Для выполнения этого упражнения необходимо восемь—десять раз слегка ударить по ступне тыльной поверхностью указательного пальца. Данный прием следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Заканчивается массаж поглаживаниями каждой ступни.

Наши ножки сил полны,

И теперь нам не страшны

Лесенки и горки.

Заниматься спортом

Очень любит детвора.

На прогулку нам пора.

Е. Виноградова

- Дыхательное упражнение **«Гудок парохода».** Через нос дети с шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен. *Указание:* учить детей дышать в темпе 3—6 с; короткий вдох, задержка дыхания, длинный выдох.

Воспитатель.

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Ручки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

Е. Виноградова

Комплекс «Мы проснулись»
(1-2 неделя ноября)
(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Солнца теплый лучик

Всех зовет вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть. (Дети ложатся поверх одеял.)

Гному сшили башмачки — Пятки вместе, врозь носки	<i>Соединяют пятки, разводят носки в стороны.</i>
Гном не стал сидеть на месте — Пятки врозь, носочки вместе.	<i>Соединяют носки, пятки разводят в стороны.</i>
Гном друзей искал в дубраве— Посмотрели влево, вправо.	<i>Повороты головы влево, вправо.</i>
В жмурки гном играл с ежом — Закрыли глазки, отдохнем.	<i>Закрывают глаза</i>
Гном собрал для птичек крошки — Громко хлопаем в ладошки.	<i>Хлопают.</i>
Мышку спрятал гном от кошки — Тихо полежим немножко.	<i>Тихо лежат.</i>
Гном вернул коту очки — Сжали пальцы в кулачки.	<i>Пальцы рук сжимают в кулачки.</i>
Гном привел бельчонка к маме — Кулачки теперь разжали	<i>Разжимают кулачки.</i>
Гном жуку принес калошки — Тянем пальчики на ножках.	<i>Тянут пальцы на ногах от себя</i>
Прыгал гном по тучкам ватным — Топаем в своих кроватках.	<i>Топают ногами.</i>
Встретил гном сороконожку — Побежали понарошку.	<i>Имитируют бег.</i>
Гном уселся в мягкий мох — Сделали глубокий вдох.	<i>Делают глубокий вдох.</i>
Вышел гном с губной гармошкой — Задержать дыханье сможем?	<i>Задерживают дыхание.</i>
Ухал ночью гном с совой — Выдыхаем всей гурьбой.	<i>Продолжительный выдох.</i>
В гости гном собрал друзей — Просыпаемся скорей. Гном готовил чашки, ложки — Тянем ручки, тянем ножки.	<i>Потягиваются.</i>

Е. Виноградова.

(Дети встанут с кровати. Выполняют водные процедуры).

Гном собрал росу с листочков —

Умываем глазки, щечки.

Гном смеялся от души —

Вот проснулись малыши!

Комплекс «Лепим Буратино»

(3-4 неделя ноября)

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

Проводится в постели.

Звучит медленная спокойная музыка.

Воспитатель. Дети, у каждого из вас есть любимая игрушка. А мне из всех игрушек больше нравится Буратино. Давайте его сегодня слепим. Внимательно слушайте и выполняйте все предложенные мной задания.

(Все упражнения выполняются из и. п. лежа на спине.)

- **«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить шесть раз; темп умеренный.
- **«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить три раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами; темп умеренный.
- **«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить шесть раз; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подергать.
- **Дыхательное упражнение.** Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить шесть раз.
- **«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать за уши.
- **«Лепим руки».** И. п. — лежа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить еще раз; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки — с правой. Каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
- **«Лепим ноги».** И. п. — лежа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить ее, затем по левой и также погладить ее. Повторить шесть раз; темп умеренный.
- **«Веселый Буратино».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Дыхательное упражнение **«Хорошо!»** 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «хо-ро-шо». Поморгать три – шесть раз; темп медленный.

Комплекс «Мои игрушки»

(1-2 неделя декабря)

(С элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, я знаю, что вы любите играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем в наших упражнениях разные игрушки. Представьте, что вы в магазине игрушек. Слушайте меня внимательно, я буду загадывать вам загадки.

Я хорошая игрушка, Буду девочкам подружка,
Я могу сидеть в коляске, Закрывать умею глазки.

Дети. Это кукла.

- **Упражнение «Кукла»** И. п. — лежа на спине.

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

Е. Виноградова

Указание: не выполнять резких движений головой.

Воспитатель.

Вот упрямый человек!
Не заставишь лечь вовек!
Он совсем не хочет спать,
Положу — встает опять
И стоит — качается.
Как он называется?

(ответы детей)

• **«Ванька-встанька».** И. п. — лежа на спине. 1 — поворот направо всем туловищем. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево. 4 — вернуться в и. п. Повторить по четыре раза в каждую сторону; дыхание произвольное.

Воспитатель. Хлоп — и конфета стреляет как пушка.

Каждому ясно — это... (*хлопушка*).

• **«Хлопушка».** И. п. — лежа на спине. 1 — согнутую правую ногу в колене поднять вверх, выполнить под ней хлопок. 2 — вернуться в и. п. То же проделать другой ногой. Повторить шесть раз; темп быстрый.

Воспитатель.

Совсем не нужен ей водитель,
Ключом ее вы заведите —
Колесики начнут крутиться.
Поставьте, и она помчится.

• **«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 шесть раз; темп сначала умеренный, затем быстрый, затем медленный.

Воспитатель.

Сам пустой, голос густой,

Дробь отбивает, шагать помогает.

(*Барабан.*)

• **«Барабан»**. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях. 1 — ударить кулачком правой руки по кровати. 2 — ударить кулачком левой руки по кровати. 3 — топнуть пяткой правой ноги по кровати. 4 — топнуть пяткой левой ноги по кровати. Повторить шесть раз.

Воспитатель.

Его держу за поводок,

Хотя он вовсе не щенок,

А он сорвался с поводка

И улетел под облака.

(*Воздушный шар.*)

• **«Надуваем воздушный шарик»**. И. п. — сидя на кровати. Через нос дети с шумом набирают воздух, задерживая дыхание на 1-2 с. С шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен. *Указание:* учить детей дышать: вдох — 3 с, выдох — 6 с; вдох короче, выдох длиннее.

Воспитатель. Отгадайте, какая игрушка мне нравится больше всего.

Над простым моим вопросом

Не потратишь много сил:

Папа парня с длинным носом

Из полена смастерил.

(*Буратино.*)

Давайте слепим лицо Буратино.

• **«Лепим лоб»**. Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам.

• **«Рисуем брови»**. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям от носа к вискам.

• **«Лепим глаза»**. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Несколько раз закрыть и открыть глаза.

• **«Лепим нос»**. Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, и слегка подергать себя за нос.

• **«Лепим уши»**. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подергать себя за уши.

• **«Веселый Буратино»**. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить шесть раз. *Указание:* вдох и выдох медленные.

Воспитатель. А теперь вставайте с кроваток, одевайтесь, умывайтесь. Вас ждут ваши любимые игрушки.

Комплекс «Времена года»
(3-4 неделя декабря)
(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

Воспитатель. Доброго дня! Совсем недавно мы говорили с вами о временах года. Помните, сколько времен года? (*Ответы детей.*)

Я вам сейчас прочитаю русскую народную загадку о временах года.

Ежегодно приходят к нам в гости:

Один седой, другой молодой,

Третий скачет, а четвертый плачет. (*Ответы детей.*)

Ми сегодня с вами сможем показать времена года в наших упражнениях. Лягте поверх одеял и послушайте следующую загадку.

Всех наградила,

все погубила.

Дети. Это осень.

Воспитатель. Правильно, выполним упражнения.

- **«Осенняя туча».** И. п. — лежа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить шесть раз.

- **«Листья падают».** И. п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед, отвести в стороны, опустить. Поднять вперед, опустить вдоль туловища. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Воспитатель. О каком времени года следующая загадка?

Снег на полях,

Лед на водах,

Вьюга гуляет.

Когда это бывает?

Дети. Зимой.

Воспитатель. Конечно, это зимушка-зима. Теперь и полним упражнения.

- **«Тепло — холодно».** И. п. — лежа на спине, руки в стороны. На слово воспитателя «холодно» дети поднимают ноги, согнутые в коленях, и обхватывают их обеими руками. На слово «тепло» возвращаются в и. п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.

- **«Замерзли».** И. п. — лежа на правом боку, правая рука поднята вверх, левая — вдоль туловища. Поднять одновременно левую ногу и левую руку. Вернуться в и. п. То же задание выполнить правой ногой и рукой. Повторить шесть раз. Темп умеренный.

Воспитатель.

Зазвенели ручьи,
Прилетели грачи.
В дом свой — улей — пчела
Первый мед принесла.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?

(Весной.)

За зимой следует весна, и мы выполним весеннее упражнение.

- **«Весеннее солнышко».** И. п. — сидя на кровати, ноги согнуты в коленях. Улыбнуться, как солнышко. Повторить шесть раз.

- **«Проснулись».** И. п. — сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1—3 — пружинящие наклоны вперед. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз, темп умеренный.

Указания: в коленях не сгибать.

Воспитатель. Лето следует за весной и предшествует осени. Это самая радостная пора. Выполним упражнения на летнюю тему.

Солнце печет,
Липа цветет,
Рожь колосится,
Золотится пшеница.
Кто скажет, кто знает,
Когда это бывает?
Правильно, это бывает летом.

(Летом.)

- **«Плывем».** И. п. — лежа на животе, руки вперед, ноги вместе. 1—3 — одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз. Темп умеренный.

- **«Радуюсь лету».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить шесть раз.

Воспитатель. Хорошо! Вы не только красиво и правильно выполняете все упражнения, но и знаете времена года. Теперь хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима» вы выполняете бег бег (*лежа в кровати, «бегут» только ноги*), если «осень» — ходьбу, если «весна», то хлопаете в ладоши перед грудью, если «лето» — отдыхаете. (*Повторить четыре раза.*)

Дыхательное упражнение «Ах!» Вдох. Продолжительный выдох. При выдохе произнести слово «ах». Повторить шесть раз.

Комплекс «Герои сказок»

(1-2 неделя января)

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Доброго дня, ребята! Вы любите сказки? (Ответы детей.)

Как здорово, что в сказках
Все сложно и все просто,
Конец у них счастливый,
Недолгая беда.
А то, что необычно,
И то, что невозможно,
Обычным и возможным
Становится всегда.

М. Пляцковский

Подумайте и скажите, кто у вас самый любимый сказочный герой?
(Ответы детей.)

Воспитатель. Послушайте загадку.

Скачет баба на метле.

Страшная и злая.

Кто она такая?

Дети. Баба Яга.

• **«Баба Яга».** Нахмуриться, как Баба Яга. При этом напрягаются мышцы лица. Затем расслабиться. Повторить шесть раз.

Воспитатель.

Был поленом, стал мальчишкой,

Обзавелся умной книжкой.

Кто это? (Ответы детей)

• **«Буратино».** И. п. — лежа на спине. 1 — одновременно поднять верх ноги и руки перед собой. Пальцами правой руки дотронуться до пальцев левой ноги. Пальцами левой руки дотронуться до пальцев правой ноги. 2 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Воспитатель.

Была она артисткой,

Прекрасной как звезда.

От злого Карабаса

Сбежала навсегда.

(Ответы детей.)

• **Мильвина».** И. п.— сидя на кровати, руки опущены. 1 — обе руки поднести ко рту. 2 — руки в стороны, одновременно произнести «ах!» 3 — обе руки поднести ко рту. 4 — руки опустить, одновременно произнести «ох!» Повторить шесть раз. Темп умеренный.

Воспитатель. Следующее упражнение называется упражнение называется «Стойкий оловянный солдатик».

• **«Стойкий оловянный солдатик».** И. п.— стойка на коленях, руки опущены и прижаты к туловищу. 1—2 — наклониться назад как можно ниже. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. *Указание:* спину держать прямо.

Воспитатель.

Перед волком не дрожал,
От медведя убежал-
А лисице на зубок
Все ж попался... (*Колобок*).

• **«Колобок».** И. п. — лежа на спине. 1 — согнуть ноги в коленях, прижать колени к груди и обхватить их руками. 2-3 — покачаться на спине вперед-назад. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз. *Указание:* каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

Воспитатель.

Ростом только в три вершка,
На спине с двумя горбами,
Да с аршинными ушами. (*Конек-горбунок*)
П. Ершов

• **«Конек-горбунок».** И. п. — лежа на животе, руки вдоль туловища. 1—3 — выгнуть спину. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* плечи не отрывать от кровати.

Воспитатель.

Вместе с Карлсоном
Прыгал с крыш
Шалунишка наш... (*Малыш*).

• **«Малыш».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища 1 — потянуть правую ногу пяточкой вперед, правую руку вытянуть вверх над головой. 2 — то же выполнить лев рукой и левой ногой. 3 — выполнить то же двумя руками и ногами вместе. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* хорошо потянуться.

(*Дети встают и переходят в групповую комнату.*)

• **«Скороговорка».** Ходьба обычная. Во время ходьбы повторять скороговорку:
Подходит выходной,
В выходной отдохнем.

Повторить три раза; темп сначала медленный, затем быстрый.

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга». 1—2 вдох. 1—4 — выдох.
Повторить четыре раза.

Комплекс «Идем в поход»
(3-4 неделя января)
(с элементами дыхательной и корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Ребята, совсем скоро мы пойдем с вами в поход в лес. Отгадайте загадки и покажите отгадки в упражнениях. Будьте внимательны.

Снизу подковка,
Наверху веревка,
Куда шагают —
И сами не знают. (*Ботинки.*)

• **«Надеваем обувь».** И. п. — сидя, руки опущены. 1 — клон к правой ноге (имитация надевания обуви). 2 — вернуться в и. п. 3 — наклон к левой ноге. 4 — вернуть в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Воспитатель.

Он с тобою и со мной
Шел лесными стежками —
Друг походный за спиной
На ремнях с застежками. (*Рюкзак.*)

Правильно, это рюкзак. Выполним упражнение.

• **«Собираем рюкзак».** И. п. — сидя на кровати, ноги вместе, руки опущены. 1 — поворот направо, обеими руками дотронуться до кровати справа. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево, обеими руками дотронуться до кровати слева. 4 — вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Воспитатель.

На привале нам поможет:
Суп варить, картошку печь.
Для похода он хорош,
Да с собой не понесешь. (*Костер.*)

Правильно, это костер. Выполним упражнение.

• **«Раздуваем костер».** И.п.— сед, руки опущены. Вдох, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить три – пять раз, темп медленный. *Указание:* выдох длиннее вдоха.

Воспитатель.

Плывут туристы по реке
Или идут пешком,
У них всегда есть в рюкзаке
Складной красивый дом. (*Палатка.*)

Правильно, это палатка. Выполним упражнение.

• **«Устанавливаем палатку».** И.п.— сед, руки опущены. 1 — наклон вперед как можно ниже, выпрямить руки, ударить ладонками по кровати («забили» колышки для палатки). 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный.

Воспитатель. На природе можно поиграть в любые подвижные игры. О какой игре идет речь в следующей загадке?

Отбил ракеткой я волан,
Противника разрушил план. (*Бадминтон.*)

Правильно, это бадминтон. Выполним упражнение.

• **«Играем в бадминтон».** И. п. — сед ноги врозь (узкое положение), руки опущены. 1 — поднять правую руку вверх, отвести назад, замахнуться вперед (имитация удара ракетки волану). 2 — вернуться в и. п. 3 — то же выполнить левой рукой. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. Воспитатель. В походе приходится много ходить. Поэтому ноги должны быть сильными, походка естественной, красивой.

Выполним следующее упражнение.

• **«Тренируем ноги».** И. п. — лежа на спине, руки за головой. 1—3 — поднять ноги вертикально вверх, образуя прямой угол, передвигать ногами так, как будто едут на велосипеде. 4 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный.

Воспитатель. Что необходимо сделать с костром, когда придет время уходить из леса? (*Ответы детей.*)

Воспитатель. Верно, потушить его. Выполним упражнение.

• **«Тушим костер».** И. п. — сед, руки опущены. Вдох, задержать дыхание, продолжительный выдох. Повторить три – пять раз.

Указание: выдох длиннее вдоха.

Воспитатель. Немного отдохнем, вспомним правила поведения в лесу.

Если в лес пришел гулять,
Свежим воздухом дышать,
Бегай, прыгай и играй,
Только, чур, не забывай,
Что в лесу нельзя шуметь,
Даже очень громко петь.
Испугаются зверюшки,
Убегут с лесной опушки.
Ветки дуба не ломай,
Никогда не забывай
Мусор с травки убирать.
Зря цветы не надо рвать.
Из рогатки не стрелять:
Ты пришел не убивать!
Бабочки пускай летают,
Ну кому они мешают?
Здесь не нужно всех ловить,
Топать, хлопать, палкой бить.
Ты в лесу всего лишь гость.
Здесь хозяин — дуб и лось.
Их покой побереги,
Ведь они нам не враги!

Н. Рыжова

Комплекс «Повторяем цифры» Занятие № 1
(1-2 неделя февраля)
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель.

Раз, два, три, четыре, пять,
Просыпайтесь, хватит спать!
Цифры в гости к нам пришли:
Единицы и нули,
Двойки, тройки и пятерки,
Семь и восемь, девять...
Что мы будем делать?
«Добрый день» мы цифрам скажем,
Упражненья им покажем.

Е. Виноградова

Цифра вроде буквы «о» —
Это ноль, иль ничего.
Круглый ноль такой хорошенький,
По не значит ничегошеньки!

С. Маршак

- **«Круглый ноль».** И. п. — лежа на спине, руки в стороны. 1 - поднять руки перед грудью, соединить пальцы рук.
2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный. *Указание:* соединить руки и развести их так, чтобы получился круг.

Воспитатель.

Вот один, иль единица, Очень тонкая, как спица.

С. Маршак

- **«Величавая единица».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять руки над головой, хорошо потянуться. 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп медленный. *Указание:* руки тянутся вверх, ноги — вниз.

Воспитатель.

А вот это цифра «два». Полюбуйся, какова:
Выгибает двойка шею, Волочится хвост за нею.

С. Маршак

- **«Великолепная двойка».** Предложить детям самим изобразить двойку. Повторить пять раз.

Воспитатель.

Погляди на цифру «три» — Точно ласточка, смотри.

Г. Виеру

- **«Подышим».** И. п. — сидя, ноги вместе. Вдох через нос | продолжительный выдох через рот. Повторить три раза.

Воспитатель.

Делал Егорка, с мамой уборку.
Опрокинул стул в квартире,
Стал похож он на четыре.

В. Бакалдин

- **«Смешная четверка».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять ноги, согнутые в коленях, одновременно руки поднять над головой. 2 —

вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* голень держать параллельно кровати.

Воспитатель. О какой цифре говорится в этих строчках?

Налитая, симпатичная,
Цифра самая отличная.

Ф. Дагларджа

Правильно, это цифра «пять».

• **«Отличная пятерка».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — без помощи рук сесть, руки за голову. 2 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель. Мы с вами повторили цифры — ноль, один, два, три, четыре, пять. Продолжим повторять цифры в следующий раз. А теперь давайте вспомним крылатые выражения, где встречаются цифры.

Ноль без палочки. Ноль внимания. Один в море — не рыбак. Одна нога тут — другая там. Уплетать за обе щеки. Как две капли воды. От горшка два вершка. Плакать в три ручья. Иди на все четыре стороны. Знать как свои пять пальцев.

(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)

Воспитатель.

Все проснулись? В круг встаем И сейчас играть начнем. Чтоб здоровыми расти, Сосчитаем до пяти. Повторяйте все за мной. Сцепим ручки за спиной, Голову поднимем выше И легко-легко подышим.	<i>Дети делают вдох-выдох.</i>
Все ладошки вверх подняли, Пальчики пересчитали: Раз, два, три, четыре, пять, До пяти легко считать.	<i>Считают.</i>
Будем делать столько раз Упражнение сейчас.	<i>Повторяют пять раз.</i>
Раз — и на носочки встали.	<i>И. п. — стоя, руки опущены Поднимаются на носочки.</i>
Два — И ручки вверх подняли.	<i>Руки через стороны вверх.</i>
Три — на пятки опустились. Четыре — ручки вниз, глаза закрыли,	<i>Возвращаются в и. п., закрывают глаза.</i>
Пять — давайте повторять.	<i>Повторяют пять раз.</i>
Ручки в стороны, считаем, Влево, вправо корпус наклоняем. Раз, два, три, четыре, пять, Вместе весело играть, Раз, два, три, четыре, пять, Ритм хлопками отбивать.	<i>Выполняют движения в соответствии с текстом</i>
Раз, два, три, четыре, пять, Щечки, глазки умывать, Раз, два, три, четыре, пять, Ручки, ножки закалять!	<i>Проводятся закаливающие процедуры.</i>

Е. Виноградова

Комплекс «Внешность человека»
(1-2 неделя марта)
(С элементами самомассажа и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Мы сегодня поговорим о внешности человека. У каждого из нас есть глаза, нос, рот. Однако внешность у нас разная. Я буду загадывать загадки, а вы будете их отгадывать и показывать упражнения.

(Дети ложатся поверх одеял)

Воспитатель.

На одной горе много травы,
Да скот эту траву не ест. *(Волосы.)*

• **«Ухаживаем за волосами».** И. п.- лежа на спине. Сильным нажатием пальцев и круговыми движениями имитировать мытье головы. Расчесывать волосы пальцами словно расческой (25 с).

Воспитатель.

Два соболя лежат хвостами друг к другу. *(Брови.)*

• **«Густые брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом проводить по бровям. Пощипывать их от переносицы к вискам и обратно (25 с).

Воспитатель.

На ночь два оконца
Сами закрываются,
А с восходом солнца
Сами открываются. *(Глаза.)*

• **«Глазки проснулись».** Круговые движения глазами сначала в одну сторону, затем в другую (30 с).

Воспитатель. Какие красивые у вас глаза. У кого-то голубые, у кого-то зеленые, карие. Для чего нам нужны глаза? Какие правила мы должны с вами выполнять, чтобы наши глаза всегда хорошо видели? *(Ответы детей?)*

Воспитатель.

Вот гора, у горы
две глубокие норы.
В этих норах воздух бродит,
То заходит, то выходит. *(Нос.)*

• **«Слепим нос».** Одновременно указательными пальцами каждой руки постукивать по крыльям носа, затем подергать за кончик носа (25 с).

Воспитатель.

Кто все слышит,
но не говорит? *(Уши.)*

• **«Поиграем с ушами».** Пощипывать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла. В конце упражнения слегка подергать себя за уши (25 с).

Воспитатель.

Есть у радости подруга в виде полукруга.

На лице она живет;

То куда-то вдруг уйдет,

То внезапно возвратится.

Грусть-тоска ее боится. (*Улыбка.*)

- **«Красивая улыбка».** Сидя на кровати, несколько раз повернуться и улыбнуться друг другу.

Воспитатель.

За белыми березами бездонная яма.

Когда едим — они работают.

Когда не едим — отдыхают. (*Зубы.*)

- **«Крепкие зубы».** Предложить детям постучать зубами (20 с).

Воспитатель.

Какие правила мы должны соблюдать, чтобы наши зубы не болели?

(*Ответы детей.*)

Дыхательное упражнение «Хорошо!» 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести слово «хо-ро-шо». Повторить три – шесть раз; темп медленный.

(Закаливающие процедуры)

Комплекс «Имена друзей»
(3-4 неделя марта)
(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Просыпается Андрюша,
Сладко тянется Катюша,
Вот и глазки трет Наташа.
Сны какие снились Саше?
Вспоминаем поскорей,
Наших как зовут друзей.

Е. Виноградова

Воспитатель.

У каждого из нас есть имя. Давайте сейчас каждый назовет свое имя. А теперь имя своего друга. А чье имя я не услышу - значит, тот человек еще спит. Молодцы! А знаете ли вы, что каждое имя имеет свой перевод или что-то обозначает? Вот послушайте: Марина — морская, Сергей — высокочтимый, Дарья — повелительница, Леонид — подобный льву, Владимир — владеющий миром, Петр — каменная глыба, Ольга - святая. Сегодня нашим упражнениям мы тоже дадим красивые названия по именам людей.

Первое упражнение называется «Елена». Имя Елена в переводе с греческого языка значит «сияющая». Поэтому это упражнение мы выполним с улыбкой и радостью.

- **«Елена».** И.п.— лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — руки дугами через стороны поднять вверх, правая нога вперед вверх. 2 — вернуться в и. п. 3 — руки дугами через стороны поднять вверх, левая нога вперед вверх. 4 — вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. Указание: хорошо потянуться, тянуть носок; упражнение выполнять красиво, изящно.

Воспитатель. Валерий — значит «бодрый». Данное упражнение мы выполним бодро, четко.

- **«Валерий».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - правую руку на левое плечо, левую руку на правое плечо. 2 - 3 — пружинящие наклоны вперед. 4 — вернуться в и.п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Воспитатель. Артем значит «невредимый, безупречного здоровья». Следующее упражнение выполним без ошибок, безупречно.

- **«Артем».** И. п.— лежа на спине, руки на плечах. 1 — поднять обе ноги вверх. 2 — развести их в стороны. 3 — ноги вместе. 4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель. Валерия значит «сильная, крепкая».

- **«Валерия»** И. п. — лежа на спине, руки над головой. 1 — поворот направо. 2 — вернуться в и. п. 3 — поворот налево. 4 - вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный.

Воспитатель. Имя Валентина символизирует здоровье.

- **«Валентина»**. И. п. — лежа на животе, руки под подбородком. 1 - согнуть ноги в коленях. 2—7 — помахать ногами. 8 - вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель. Григорий означает «бодрствующий».

- **«Григорий»**. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вперед вверх и помахать ими на счет 1-9. 10 — вернуться в и. п.; темп быстрый.

Воспитатель. Лариса означает «сладкая». Представьте что вы съели вкусную сладкую конфету и получили удовольствие. С таким же удовольствием выполним упражнение.

- **«Лариса»**. Массаж рук и ног — постукивание по ногам и рукам пальцами рук (30 с).

Воспитатель.

Юркнул сон под одеяло,
И светлее в спальне стало.
Одевайтесь-ка давайте,
Все заправлены кровати,
В группе ждут давно игрушки.
Поскучают пусть подушки,
Подождут до завтра нас —
Снова будет тихий час.

Е. Виноградова

Комплекс «Повторяем цифры» Занятие 2
(3-4 неделя апреля)
(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

Воспитатель. Просыпайтесь, ребята, повторяйте мной считалку:

И раз, и два, и три —
Не засыпай смотри.
Четыре, пять и шесть —
Кто зевает здесь?
Семь и восемь —
Всех проснуться просим.
Девять, десять —
Повторяем вместе.

От пяток до макушки Играем в потягушки.	<i>Дети тянутся.</i>
Давайте просыпаться, Друг другу улыбаться.	<i>Улыбаются.</i>
Похлопали в ладоши Ведь день такой хороший!	<i>Хлопают в ладоши перед грудью.</i>
Вздохнули глубоко. Как дышится легко!	<i>Продолжительный вдох, затем продолжительный выдох.</i>

Е. Виноградова

Воспитатель.

Цифра «шесть» — дверной замочек:

Сверху крюк, внизу кружочек.

С. Маршак

- «Забавная шестерка». И. п. — сидя, руки упор сзади. 1 - согнуть ноги в коленях, руки за голову. Спину выгнуть, голову опустить. 2 — вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп умеренный.

Воспитатель.

Вот семерка-кочерга,

У нее одна нога.

С. Маршак

- «Стройная семерка». И. п. — лежа на спине, руки вверх над головой. 1 — поворот направо. 2 — вернуться в и. п. 3 - поворот налево. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп умеренный.

Воспитатель.

У восьмерки два кольца

Без начала и конца.

С. Маршак

- «Круглая восьмерка». И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — сесть, обхватить колени руками. 2—3 — покачаться вперед-назад. 4 — вернуться в и.п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Воспитатель.

Вот какая
Цифра есть —
Перевернутая шесть.
Ф. Дагларджа

- «Пузатая девятка». Предложить детям изобразить цифру «девять». Каждый ребенок выполняет в своем темпе. Повторить пять раз.

Воспитатель.

За девятью идет десятка.
Подошла к концу зарядка.
Здорово все цифры знать,
Научились мы считать!
Е. Виноградова

- «Рычалки». И. п. — лежа на спине. Вдох через нос, продолжительный выдох через рот, одновременно постукивая по груди обоими кулачками и произнося звук [р].

(Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату.)

Воспитатель. Я предлагаю вам поиграть в игру, которая называется «Второй лишний».

(Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Выбирается водящий. Он встает в центр круга, громко называет каких-либо два номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места становится водящим. Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.)

Дыхательное упражнение. Медленная ходьба в течение 1—2 мин. Поднять руки в стороны — вдох, руки вниз - выдох. При выдохе произносить звук [у].

Комплекс «Какие мы красивые!»

(1-2 неделя мая)

(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа лица)

Проводится в постели.

Воспитатель.

Было тихо в спальне,
Но ребятки встали.
Глазки открывайте,
И играть давайте.
Раздвигаем шторы,
Вот и полдник скоро!

Е. Виноградова

Я рада, что все уже проснулись.

(Дети принимают положение — сидя на кровати. Играет спокойная музыка.)

Воспитатель. Сейчас каждый себе сделает массаж лица, для того чтобы быть бодрыми.

(Все упражнения повторить пять—семь раз.)

- Поглаживать щеки, крылья носа, лоб от центра к вискам.
(Дети выполняют упражнение вместе с воспитателем.)
- Мягко постукивать кончиками пальцев по щекам, крыльям носа, лбу от центра к вискам, словно уплотняя кожу лица, чтобы она была упругой.
- Надавливать указательными пальцами обеих рук на переносицу.
- Надавливать указательными пальцами обеих рук на середину бровей.
- Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательным пальцем правой руки на переносице.
- Выполнить вращательные движения по часовой, затем против часовой стрелки указательными пальцами обеих рук на бровях.
- С усилием надавливать на изгиб бровей от переносицы к вискам.
- Пощипывать брови от переносицы к вискам и обратно.
- Мягко и нежно погладить закрытые глаза, надавливая на их уголки.
- Расчесывать реснички — пальцами обеих рук сверху вниз поглаживать по ресницам.
- Надавливать на крылья носа, ведя указательные пальцы обеих рук от переносицы к носовым пазухам и обратно.
- И. п. — сидя, руки за голову; попытаться запрокинуть голову, одновременно удерживая ее руками.

Воспитатель. Молодцы! Теперь соедините две ладони перед собой, представьте, что на них лежит зеркальце. Посмотритесь в него. Какие вы стали румяные и красивые. А сейчас хорошо потянитесь, улыбнитесь и выполните водные процедуры.

(Дети выполняют закаливающие процедуры с водой.)

(3-4 неделя сентября)