**КАРТОТЕКА УПРАЖНЕНИЙ – ПРОБУЖДЕНИЙ,**

**ПОСЛЕ ДНЕВНОГО СНА И УПРАЖНЕНИЙ НА ДЫХАНИЯ**

**(старшая группа)**

**Сентябрь**

**Комплекс № 1**

**1.И.п**.: лежа на спине, руки вытянуты вверх.

**«Потягушки»**: прижать подбородок к груди, носки — на себя; потянуться макушкой и руками в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. - повторить 2 раза.

**2.И.п.:** лежа на спине, руки — вдоль тела. Поднять голову, носки — себя, вытянуть руки вперед, задержаться в этой позе на 5 счетов; вернуться и.п., расслабиться - повторить 4 раза.

**3.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**4.И.п.:** поднимать ноги поочередно, не отрывая таза от кровати, 5-6 раз каждой ногой.

**5.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох, скрестить руки на груди — выдох - повторить 4 раза.

**6.И.п.:** «**Птицы летят**» - основная стойка: 1 — поднять руки в стороны, вверх; 2 — вернуться в и.п. - повторить 5-6 раз (выполнять медленно, не торопясь).

**7.И.п.:** ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти опущены, невысокие прыжки на двух ногах (8-10 прыжков), пауза – отдых -повторить еще один раз.

**8.** **Дыхательное упражнение «Мычание»:** на длительном выдохе произносить «му-у-у-у», вдох - повторить несколько раз.

**9.** Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Комплекс № 2**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела, прижать подбородок к груди, носки подтянуть на себя; потянуться, стремясь макушкой в одну сторону, пятками — в противоположную; расслабиться в и.п. - повторить 2 раза.

**2.И.п.:** лежа на спине, руки за головой, поднять голову, носки — на себя, задержаться в этой позе на 6 счетов, не отрывая лопаток от кровати; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**3.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев, поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; в стороны; на пояс; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**4.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев, поднять обе ноги одновременно; задержаться в этом положении на 5 счетов; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**5.И.п.:** «Неваляшка» - сидя по-турецки, руки лежат на коленях: покачивания из стороны в сторону.

**6.И.п.:** «Сбор груш» - основная стойка: поднять руки вперед- вверх, встать на носки, потянуться («сорвать грушу») — вдох; наклониться вперед-вниз, руки свободно опустить («положить яблоко в корзину») — выдох - повторить 5-6 раз.

**7.** **Дыхательное упражнение** **«Поиграть с голубями»**: на длительном выдохе — «гули-гули-гули», затем резко — «кыш!» - повторить несколько раз.

8. Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Комплекс № 3**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе; опустить подбородок на грудь, носки на себя; потянуться, надавливая руками на тазовые кости; расслабиться в и.п. - повторить 3 раза.

**2. И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища;1 — руки к плечам (вдох); 2 — поднять голову (выдох), руки вперед; 3 — то  же, но руки в стороны; 4 — вернуться в и.п. - повторить 4 раза.

**3.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх; снова согнуть и опустить; выполнить то же другой ногой - повторить 3-4 раза каждой ногой.

**4.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки»; руки за голову (ладони на затылке); руки в «крылышки»; вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

**5.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; 1 — сделать широкие «крылышки» на кровати, приподнять голову и плечи; 2 — поднять одну прямую ногу; 3 — ногу опустить; вернуться в и.п - повторить 3-4 раза каждой ногой.

6.**И.п**.: «Гусеница» - сесть в позу прямого угла, согнутые в коленях ноги приблизить пятками к ягодицам, руки в упоре сзади; поднимая и подворачивая пальцы ног, ползающим движением продвинуть стопы вперед насколько возможно, тем же движением вернуться в и.п. - повторить 5-6 раз.

**7.И.п.:** «Флюгер» - стать прямо, ноги чуть расставлены; руки вперед, ладони вместе; 1 — медленно повернуть корпус на 900, не отрывая глаз от рук; ноги остаются неподвижными; задержаться на 4-5 счетов; медленно вернуться в и.п. Повторить все в другую сторону - повторять 10 раз.

**8.** **Дыхательное упражнение «Паровозик»**: руки согнуты в локтях, ходить по спальне, делая попеременные движения руками и приговаривая: «Чух-чух-чух-чух» (20-30 сек).

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Комплекс № 4**

**1.И.п.:** лежа на животе, руки на поясе, голова опирается лбом, пятки вместе, носки оттянуты; потянуться, макушкой стремясь в одну сторону, а руками давить на таз, оттягивая его в противоположную; расслабиться - повторить 3 раза.

**2.И.п.:** лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на кровати, руки на поясе; поднять голову, руки вперед, потянуться к коленям; задержаться в этой позе; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**3.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены. «Велосипед»: сгибать и разгибать ноги на весу одновременно, имитируя «велосипедные» движения (темп движения — медленный), делаем паузу - повторить еще один раз.

**4.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в стороны; круговые движения руками вперед и назад; вернуться в и.п. - повторить 4 раза.

**5.И.п.:** лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью; поднять прямую ногу до угла 450, задержать на весу на 4 счета, опустить –повторять е 3 раза (сделать то же на другом боку).

**6.И.п.:** стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки опущены; «Качели»: перекатывание с носка на пятку, руки при этом слегка раскачиваются вперед-назад, сделать паузу - повторить еще один раз.

**7.И.п.:** стойка ноги слегка расставлены, прямые руки поднять вверх, ладонями внутрь; «Месяц»:1 — медленно наклонить туловище в сторону, ноги не сгибать, прямые руки не разводить; 2 — медленно вернуться в и.п. (сделать в другую сторону) - повторить 4 раза в каждую сторону.

**8. Дыхательное упражнение «Петушок»:** и.п.: стойка ноги врозь, руки в стороны; хлопать руками по бедрам и, выдыхая, произносить «Ку-ка-ре-ку» - повторить 4-5 раз.

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Ноябрь**

**Комплекс № 5**

**1.И.п.:** сидя на кровати по-турецки, спина прямая, ладони лежат на верхней поверхности бедер; сцепить пальцы в замок, поднять руки вверх, вывернув сцепленные ладони, потянуться макушкой вслед за руками; расслабиться в и.п. - повторить 3 раза.

**2.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть ногу в колене; выпрямить ее вверх до угла 450; опустить прямую ногу; повторить другой ногой(чем медленнее опускаются ноги, тем больше нагрузка, поэтому сначала достаточно ногу держать прямой на 1-2 счета, затем замедлить до 4-5 счетов) - повторять каждой ногой 4 раза.

**3.И.п.:** лежа на спине, руки вытянуты вверх; махом рук сесть, руки на пояс, спина прямая; вернуться в и.п. - повторить 6 раз.

**4.И.п.:** «Змейка» - лежа на животе, голова опирается лбом, руки сложить за спиной так, чтобы кисти рук тыльной стороной касались ягодиц; плавно, без рывков поднять голову, затем грудь как можно выше, пошипеть: «ш-ш-ш»; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**5.И.п.:** лежа на боку, нижняя нога полусогнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью; поднять прямую ногу и совершать ею движения, «рисуя» носком небольшие окружности вперед назад, опустить ногу - повторить 3 раза( выполнить то же на другом боку).

**6.И.п.:** стоя около кровати, ноги слегка расставлены, руки согнуты перед грудью, кисти сжаты в кулаки; «Бокс»: вытянуть одну руку вперед, вернуться в и.п.; вытянуть другую руку вперед, вернуться в и.п. (движения «бокс» выполняются с легким поворотом корпуса и в различном темпе, сначала — плавно и медленно, затем все быстрее и резче).

**7.И.п.:** основная стойка, руки на поясе; «Любопытные ребята»: повороты головой влево вправо, вверх-вниз; наклоны головой влево вправо - выполнить последовательно 5-6 раз медленно, без рывков.

**8. Дыхательное упражнение «Гуси**»; и.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены, наклониться вперед с одновременным отведением рук в стороны назад (в спине прогнуться, смотреть вперед) — медленный выдох на звуке «Ш-ш-ш», выпрямиться — вдох – повторять 5-6 раз.

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Комплекс № 6**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела; поднять голову, носки — на себя; согнутую ногу подтянуть к животу, обхватить руками и коснуться лбом колена, задержаться на 2-3 счета; вернуться в и.п.; повторить другой ногой - каждой ногой 4 раза.

**2.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть обе ноги в коленях, выпрямить вверх; медленно опустить прямые ноги - повторить 5 раз.

**3.И.п.:** «Рыбка» - лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову плечевой пояс, выполнять движения руками, имитирующее плавание «брассом» - повторять 3 раза по 20 секунд.

**4.И.п.:** лежа на боку, нижняя нога полусогнута, нижняя рука согнута и лежит под головой, верхняя — в положении упора перед грудью. 1 — поднять ногу вверх; 2 — носок на себя; 3 — носок оттянуть; 4 — опустить ногу (4 раза) - повторить на другом боку.

**5.И.п.:** основная стойка около кровати, руки опущены; «Мы растем»: соединить руки в «замок», поднять их вверх, вывернув сцепленные пальцы; потянуться вверх руками и макушкой; пятки от пола на отрывать; вернуться в и.п. - повторить 3 раза.

**6.И.п.:** «Мельница» - ноги слегка расставлены, руки опущены; 1-8 — поочередное вращение прямых рук в боковой плоскости; выполнить то же в обратную сторону — пауза - повторить 2 раза.

**7. «**Мишка косолапый»: ходьба по спальне на внешней стороне стопы.

**8.** **Дыхательное упражнение «Насос»** и.п.: ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища; вдох (при выпрямлении) и выдох с одновременным наклоном туловища в сторону и произношением звука «С-с-с» (руки скользят вдоль туловища) — повторять 6-8 раз.

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Декабрь**

**Комплекс № 7**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела; поднять голову, согнуть обе ноги, подтянуть их коленями к груди, задержаться на 4-5 счетов; вернуться в и.п. -повторить 5-6 раз.

**2.И.п.:** «Уточка» - лежа на животе, руки сложены впереди, лоб — на руках; приподнять голову, верхнюю часть груди, руки вытянуть назад; приподнять прямые ноги; прогнуться и задержаться в этом положении на 4-5 счетов; вернуться в и.п - повторить 5 раз.

**3.И.п.:** лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; приподнять прямые ноги и совершать ими движения в горизонтальной плоскости — «горизонтальные ножницы» - повторить 3 раза по 15 секунд.

**4.И.п.:** лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев. Поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», в стороны, за голову, в «крылышки», вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**5.И.п.:** лежа на спине, руки вытянуты вверх; махом рук сесть, руки в «крылышки», спина прямая; вернуться в и.п. - повторить 6-7 раз.

**6.И.п.:** сесть на пятки, руки опущены; наклонить туловище вперед, не отрывая таза от пяток; вытянуться вперед, скользя руками по кровати; медленно вернуться в и.п. - повторить 3 раза.

**7.И.п.:** «Цапля» - встать прямо около кровати, ноги вместе, руки на поясе; поднять согнутую в колене ногу, носок вытянуть, прикоснуться им к колену; бедро параллельно полу - стоять около 30 секунд.

**8.** **Дыхательное упражнение «Старт корабля»**: до старта космического корабля осталось несколько секунд, начинаем вслух вести отсчет времени по секундам — 10,9,8…; отсчет вести громко, отрывисто, на одном дыхании без забора воздуха (надо постараться распределить выдыхаемый воздух так, чтобы при произнесении слова «пуск!», выдох был свободный, нескованный).

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Комплекс № 8**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела; прижать подбородок к груди, носки на себя; потянуться сначала одной пяткой, затем — другой; макушкой в это время стремиться в противоположную сторону; расслабиться в и.п. - повторить 3 раза.

**2.И.п.:** полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья; поднять прямую ногу, присоединить к ней другую; удерживать ноги на 4 счета; опустить вместе; выполнить то же, начиная с другой ноги - повторить 3 раза.

**3.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышки», ногами — «кроль» на 8-10 счетов; вернуться в и.п. - повторить 3-4 раза.

**4.И.п.:** лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх; сесть по-турецки, руки на пояс; вернуться в и.п. - повторить 6-7 раз.

**5.И.п.: «**Кошка» - стоять на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии; опустить голову книзу, спину выгнуть — «кошечка сердится»; поднять голову, спину прогнуть — «кошечка ласковая» - повторить 5 раз.

6.И.п.: «Тростинка» - стать прямо, ноги слегка расставить, прямые руки поднять вверх, кисти соединить вывернутым «замочком»; не сгибая ног и рук, наклонить верхнюю часть тела вправо, вниз, влево, вернуться в и.п. (делать круговые вращения верхней частью туловища) - выполнить 4 круга, проделать те же движения в обратном порядке; сделать паузу, повторить еще раз.

**7.И.п.:** «Цирковые лошадки» - ноги вместе, руки согнуть в локтях, ладони вниз; бег на месте с высоким подниманием коленей, с касанием коленями ладоней рук, носки ног тянуть.

**8. Дыхательное упражнение «Шар лопнул»** И.п.: ноги слегка расставить, руки опустить вниз; разведение рук в стороны — вдох, хлопок перед собой — медленный выдох на звуке «ш-ш-ш-ш» - повторять 4-5 раз.

Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Январь**

**Комплекс № 9**

Потягивание - «Снежная королева произнесла волшебные слова, и дети стали расти во сне».

**И.п.:** лёжа на спине, руки поднять вверх и опустить на постель за головой, глаза закрыты; поочередно тянуть от себя правую и левую руку, правую и левую ногу (то носком, то пяткой), можно потянуться одновременно руками, ногами, растягивая позвоночник.  
**Игра «Зима и лето»** - напряжение и расслабление мышц. **И.п.**: лежа на спине: на сигнал «Зима!» дети должны свернуться в клубок, дрожать всем телом, изображая, что им холодно; на сигнал «Лето!» - дети раскрываются, расслабляют мышцы тела, показывая, что им тепло - повторить несколько раз.  
**Самомассаж ладоней** - «зимой очень холодно, поэтому мы добудем огонь, чтобы согреться». **И.п.** – сидя на постели, ноги скрестить, быстро растирать свои ладони до появления тепла, затем теплыми ладонями «умыть» лицо - повторить 3-4 раза.  
Ходьба по тропе «Пробуждения».  (Профилактика плоскостопия.  
**Дыхательные упражнения «Варим кашу».** **И.п**.: одна рука на груди, а другая на животе, выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

**Дыхательные упражнения «Ежик».** **И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, выпрямить ноги - произнося «ф-ф-ф».

**Комплекс № 10**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой, затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.  
**2.И.п.:**лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок, поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях - повторить 3-4 раза.  
**3. И.п.:** самомассаж головы («помоем голову») – сидя, Педагог говорит, дети имитируют движения: «Включите воду в душе, потрогайте… Ой, горячая! Добавьте холодной воды, намочите волосы, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Смывайте пену, снова со всех сторон. У Вани на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»  
Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Дыхательные упражнения со звуками «Полет на луну» -** при выполнении упражнений вдох делается через нос, рот закрыт.  
 **«Запускаем двигатель». И.п.:** стойка ноги врозь, руки перед грудью, сжаты в кулаки; вдох – и.п., выдох – вращать согнутые руки (одна вокруг другой) на уровне груди; при этом на одном вдохе произносить: «Р-р-р-р» - повторить 4-6 раз.  
 **«Летим на ракете» И.п.:** стоя на коленях, руки вверх, ладони соединить над головой; вдох – и.п., долгий выдох – покачиваться из стороны в сторону, перенося тяжесть тела с одной ноги на другую, протяжно произносить: «У-у-у-у-у» - повторить 4-6 раз.  
 **«Надеваем шлем от скафандра» И.п.:** сидя на корточках, руки над головой сцеплены в замок; вдох – и.п., выдох – развести руки в стороны, произнести: «Чик» - повторить 4-6 раз.  
 **«Пересаживаемся в луноход» И.п.:** узкая стойка, руки вдоль туловища; вдох – и.п., выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!» - повторить 4-6 раз.  
 **«Лунатики». И.п.:** стойка на коленях, руки согнуты в локтях и разведены в стороны, пальцы врозь; вдох – и.п., выдох – наклонить туловище в сторону, произнести: «Хи-хи» - повторить по 3-4 раза в каждую сторону.  
 **«Вдохнем свежий воздух на Земле» И.п.:** ноги врозь, руки вдоль туловища; вдох – через стороны поднять руки вверх, выдох – руки плавно опустить, произнести: «Ах!» - повторить 4-6 раз.

**Февраль**

**Комплекс № 11**

Воспитатель медленно и плавно говорит фразы, дети выполняют

**1**. Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
**2.** Пошевелите пальцами рук и ног.  
**3.** Сожмите пальцами в кулаки.  
**4.** Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
**5.** Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
**6.** Опустите руки.  
**7.** Разотрите ладони до появления тепла.  
**8.** «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
**9.** Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
**10.** Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
**11.** Потяните две ноги вместе.  
**12.** Прогнитесь.  
**13**. Сели.  
**14.** Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
**15**. Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  
Ходьба по тропе «Пробуждения».

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

**Комплекс № 12**

Воспитатель медленно говорит, дети выполняют движения.

**1.** Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
**2.** Пошевелите пальцами рук и ног.  
**3.** Сожмите пальцами в кулаки.  
**4.** Согните руки в локтях и, подняв их над головой, соедините в замок.  
**5.** Хорошо потянитесь всем телом, вызывая искусственный зевок.  
**6**. Опустите руки.  
**7.** Разотрите ладони до появления тепла.  
**8.** «Умойте» лицо, шею теплыми ладонями.  
**9.** Потяните правую ногу пяткой, носок на себя.  
**10.** Потяните левую ногу пяткой, носок на себя.  
**11.** Потяните две ноги вместе.  
**12.** Прогнитесь.  
**13.** Сели.  
**14.** Соедините руки в замок и потянитесь, вывернув ладони вверх.  
**15.** Мысленно пожелайте всем родным, близким, друзьям здоровья, добра и радости, хорошего настроения.  
**Массаж ног И.п.:** сидя по-турецки.  
**1.** Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы. Сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. Делает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...», повторить – с правой ногой.  
**2.** Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.   
Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Дыхательные упражнения: оздоровительные упражнения для горла.  
1.** **«Лошадка».** Вспомните, как по мостовой цокают копыта лошадки. Цокаем языком то громче, то тише. Скорость движения лошадки то убыстряем, то замедляем.  
**2.** **«Ворона».** Села ворона на забор и решила развлечь всех своей прекрасной песней. То вверх поднимает голову, то в сторону поворачивает. И всюду слышно её веселое карканье. Дети протяжно произносят «ка-а-а-аар» - повтор 5-6 раз.  
**3.** **«Змеиный язычок**». Представляем, как длинный змеиный язык пытается высунуться как можно дальше, стараясь достать до подбородка - повтор 6 раз.  
**4. «Зевота».** Сидя, расслабиться; опустить голову, широко раскрыть рот. Вслух произнести «о-о-хо-хо-хо-о-о-о-о» - позевать - повторять5-6 раз.  
**5. «Веселый плакальщик».** Имитация плача, громкие всхлипывания, сопровождаемые резкими, прерывистыми движениями плеч и шумным вздохом без выдоха – 30-40 сек.  
**6. «Смешинка».** Попала смешинка в рот, и невозможно от нее избавиться. Глаза прищурились, губы радостно раздвинулись, и послышались звуки «ха-ха-ха, хи-хи-хи, гы-гы-гы».

**Март**

**Комплекс № 13**

**И.п.:** из позиции «лежа на спине» в кровати.  
1.На вдохе левая нога тянется потачкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».  
**2.** Правая нога тянется потачкой вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».  
**3.** Обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести «су-шум-м-м-на».  
**Профилактика плоскостопия.   
И.п.: стоя возле кровати.  
1.** «Сокращение» стоп.  
**2.** Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
**3.** Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
**4.** Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
**5.** Приседание на носки.  
Ходьба по тропе «Пробуждения». **Массаж рук.**  
**1.** «Моют» кисти рук, активно трут ладошки до ощущения сильного тепла.  
**2.** Вытягивают каждый пальчик, надавливают на него.  
**3.** Фалангами пальцев одной руки трут по ногтям другой руки, словно по стиральной доске.  
**4.** Трут «мочалкой» всю руку до плеча, сильно нажимают на мышцы плеча и предплечья; «смывают водичкой мыло», ведут одной рукой вверх, затем ладошкой вниз и «стряхивают воду».  
**Дыхательная игра** **«Король ветров».** На столе между карандашами расположить 5-10 шариков. Вытянув губы трубочкой, глубоким, сильным выдохом ребенку необходимо сдуть шары со стола по одному - вдох через нос.

**Комплекс № 14**

**1.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела. Руки развести в стороны — вдох; скрестить руки на груди — выдох - повторить 5 раз.

**2.И.п.:** лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности пальцев, поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; задержаться в этом положении на 6 счетов; вернуться в и.п. – повторить 5-6 раз.

**3.И.п.:** полулежа на спине, опираясь руками сзади на предплечья, ноги прямые; согнуть ноги, выпрямить их на весу, развести в стороны, соединить, согнуть, опустить - повторить 5-6 раз.

**4.И.п.:** лежа на спине, руки вдоль тела; подтянуть колени к груди, обхватить их руками, лбом коснуться коленей; сгруппировавшись, таким образом, покачаться вперед-назад; вернуться в и.п. - повторить 5 раз.

**5.И.п.:** лежа на спине, ноги полусогнуты, руки вытянуты вверх; махом рук сесть по-турецки, руки в «крылышки», сидеть с прямой спиной на 4 счета; вернуться в и.п. - повторить 5-6 раз.

**6.И.п.:** стоя на коленях, опираясь на кисти рук, голова и спина — на одной прямой линии; поднять прямую правую ногу назад, а прямую левую руку — вперед; потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; вернуться в и.п., выполнить то же левой ногой и правой рукой - повторить 5 раз.

**7.И.п.:** «Елочка» - ноги вместе, руки опущены; постепенное раздвижение ног в стороны: встать на носки, пятки развести в стороны; встать на пятки, носки развести в стороны, и т.д.; развести ноги как можно шире, постепенное возвращение в и.п. таким же образом - повторить 5-6 раз.

**8.** **Дыхательное упражнение «Дровосек» И.п.:** ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища; поднять сцепленные руки вверх — вдох, опустить вниз — длинный выдох с произношением «Ух-х-х» (5-6 раз).

 Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Апрель**

**Комплекс № 15**

**Гимнастика в постели.**  
**1.** Спокойно сделайте вдох, выдох – полным дыханием.  
**2.** Пошевелите пальцами рук и ног.  
**3.** Соединить ладони и потереть до нагрева. Одну ладонь о другую поперек.  
**4.** Слегка подергайте кончик носа.  
**5.** Указательными пальцами массировать ноздри.  
**6.** Растирать за ушами сверху вниз указательными пальцами: «примазывать, чтобы не отклеились».  
**7.** Сделать вдох, на выдохе произнести звук «м-м-м-м», постукивая пальцами по крыльям носа.  
**8.** Вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем снежинку с ладони».

Ходьба по тропе «Пробуждения» - профилактика плоскостопия.

**Профилактика нарушений осанки.**Ходьба с плоской игрушкой, лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти, не уронив игрушку.  
**Массаж головы.**Подушечками пальцев помассировать волосистую часть головы со сдвиганием кожи.  
**Дыхательные упражнения «Обними плечи» И.п.:** руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу; в момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

**«Тигр на охоте» -** ходьба по площадке, выставляй правую (левую) ногу вперед, две руки ладошками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу»).  
**Комплекс № 15**

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

**4. И.п.:** "Наклоны вперед"- сидя, ноги врозь, руки внизу; наклониться, достать руками носки ног, вернуться в исходное положение.

**5. И.п.:** "Хлопок за ногой" - лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища; поднять прямую правую ногу вверх хлопнуть в ладоши за ногой, и.п.; тоже с левой ногой.

**6. И.п.:** "Хлопок над головой" - сидя на пятках, руки на поясе; руки через стороны вверх, хлопок прямыми руками над  
головой, подняться на колени, вернуться в исходное положение.

**5. И.п.:** "Птичка" - лежа на животе, руки перед грудью, согнуты в локтях, лежат на кровати, ноги вместе; выпрямить руки, голову вверх, прогнуться, принять исходное положение.

**Зарядка для глаз.  
1.** «Часики». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова прямо.  
На раз – глаза вправо, на два – и.п., на три – глаза влево, на четыре – и.п. - повторить 8-10 раз.  
**2. И.п.:** выполняем круговые движения глазами слева направо и наоборот - повторить по 3-4 раза в каждую сторону.  
**3**. «Жмурки»: на раз – глаза закрыли, на два – и.п., на три – подмигнули одним глазом, на четыре – другим глазом - повторить 8-10 раз.  
**Профилактика нарушений осанки.  
1.И.п.:** стоя, ноги вместе; одна рука вверху, другая внизу, на раз – соединить руки сзади; на два, три, четыре, пять – держать, не расцепляя; на шесть – и.п. Тоже самое с другой руки - повторить 6-8 раз.  
**2. И.п.:** стоя, ноги вместе, руки на поясе; на раз – поднять согнутую ногу, на два – ногу выпрямить вперёд, руки развести в стороны, на три – ногу и руки сложить, на четыре – ногу опустить - повторить 6-8 раз (выдерживать паузу)  
**3.** «Походи»: ходьба на месте 1-2 мин, сохраняя правильную осанку.   
Ходьба по тропе «Пробуждения».

**Дыхательные упражнения «Воздушные шары» -** выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-о или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**«Грибок»** **И.п.:** глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»); медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).

**Май**

**Комплекс № 17**

Гимнастика в постели, профилактика нарушений осанки и плоскостопия. **«Гимнастика для котят».**

Сон прошел, и мы проснулись,

Улыбнулись, потянулись,                       Дети потягиваются, лежа на спине.  
Лапки друг о дружке трем                      Потирают одну руку о другую.  
И в ладошки громко бьем.                      Хлопают.  
А теперь поднимем ножки,                     Поочередно поднимают ноги.  
Как у нашей мамы Кошки,  
Левая и правая – мы котята бравые.  
На животик повернулись,                      Переворачиваются на живот.  
Снова дружно потянулись,  
Оторвали от подушки                            Поднимают и опускают голову.  
Носик, голову и ушки,  
На коленки резво встали -                     Двигают тазобедренными суставами влево  
«Хвостиками»  помахали, и вправо.  
Выгнулись, прогнулись,                         Выгибают и прогибают спину.  
На бок повернулись,                               Поворачивают голову вправо и влево.  
Сели на кроватке,                                    Сидя на кровати, свешивают ноги,  
Почесали пятки,                                       почесывают пятки.  
Постучали об пол немножко,                 Стучат пятками об пол.  
Набирайтесь силы, ножки!  
Сил набрались наши ножки,  
Поскакали по дорожке,                              Ходят по дорожке пробуждения.  
По дорожке не простой,  
По неровной, по колючей,  
По шершавой - вот какой!  
Мы проснулись, мы готовы  
Петь, играть и бегать снова.  
Дружно нам сказать не лень:  
«Здравствуй, день,  
Веселый день!»   
**Массаж ног И.п.:** сидя по-турецки.  
**1.** Подтягивая к себе стопу левой ноги, ребенок разминает пальцы ног, поглаживает между пальцами, раздвигает пальцы; сильно нажимает на пятку, растирает стопу, щиплет, похлопывает по пальцам, пятке, выпуклой части стопы. елает стопой вращательные движения, вытягивает вперед носок, пятку, затем похлопывает ладошкой по всей стопе: «Будь здоровым, красивым, сильным, ловким, добрым, счастливым!...», также – с правой ногой.  
**2.** Поглаживает, пощипывает, сильно растирает голени и бедра, «надевает» воображаемый чулок, затем «снимает его и сбрасывает», встряхивая руки.   
**Дыхательные упражнения «Журавль»И.п.:** сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р» - повторить с левой ногой.

**«Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит» И.п.:**1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — также влево.

**Комплекс № 18**

**1.И.п.:** из позиции «лежа на спине» в кровати; на вдохе левая нога тянется потачкой вперед по кровати, а левая рука – вдоль туловища вверх, дыхание задерживается, ноги и руки максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: «ид-д-да-а-а-а».

**2. И.п.:** правая нога тянется пяточной вперед по кровати, а правая рука – вверх, вдоль туловища – вдох, после задержки дыхания на выдохе произносится «пин-гал-ла-а».

**3. И.п.:** обе ноги тянутся пяточками вперед по кровати, обе руки – вверх вдоль туловища.

**Массаж головы.**Подушечками пальцев помассировать голову.  
**Профилактика плоскостопия И.п.:** стоя возле кровати.  
**1.** «Сокращение» стоп.  
**2.** Перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку.  
**3.** Собирание с пола мелких предметов (ткани) пальцами ног.  
**4.** Сведение и разведение пяток, стоя на носках.  
**5.** Приседание на носки.  
Хождение босиком по дорожке пробуждения - профилактика нарушений осанки.  
Ходьба с мешочком, лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая, смотреть прямо - пройти, не уронив мешочек (1-2 мин.).

**Дыхательные упражнения «Луговые цветы»:** в ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос; выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

**«Тихоход» -** ходьба, высоко поднимая колени, на 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох, выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».