

Харченко Татьяна Егоровна
Бодрящая гимнастика для дошкольников
- СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО-ПРЕСС» 2015.- 96 с.

В книге представлены оригинальные комплексы бодрящей гимнастики после дневного сна для детей младшего и старшего дошкольного возраста.

Предлагаемый в пособии материал окажет помощь педагогам, инструкторам по физической культуре ДОО, студентам педагогических вузов и колледжей, гувернерам, родителям, заботящимся о физическом и психическом здоровье детей.

ВВЕДЕНИЕ

Трудно переоценить роль дневного сна в физическом и интеллектуальном развитии ребенка. Отдых в середине дня ему просто необходим. Но как помочь проснуться малышу в хорошем настроении и активно продолжить день? Проведите после тихого часа бодрящую гимнастику.

Бодрящая гимнастика помогает детскому организму проснуться, улучшает настроение, поднимает мышечный тонус.

Во время ее проведения целесообразно музыкальное сопровождение. Музыка положительно воздействует на эмоции детей, создает у них хорошее настроение, вселяет бодрость, радость, помогает ритму движений, облегчает их выполнение. Дети учатся слушать музыку и согласовывать движения с ее характером, выполнять упражнения выразительно, плавно. Хорошо, если после пробуждения дети услышат свои любимые детские песни или спокойную приятную музыку, тогда просыпаться они будут намного быстрее.

Не нужно забывать об улыбке. Первое, что должен видеть ребенок после сна, — улыбающееся доброе лицо взрослого человека, будь то мама или воспитатель детского сада, а также слышать плавную, размерную речь, любовные интонации, уменьшительно-ласкательные суффиксы. Сама фонетика этих звуков несет положительную окраску, независимо от того, каким голосом их произносит взрослый. Дети тонко чувствуют эмоции окружающих. Взрослому необходимо быть внимательным к себе, следить за своей мимикой, за эмоциональным состоянием. Волнение, беспокойство, раздражительность, неуверенность взрослого дети сразу же впитают как губка. Все переживания тут же отразятся на настроении детей.

Бодрящую гимнастику следует проводить в любое время года, при открытых фрамугах и форточках (или в хорошо проветренном помещении), в течение семи—пятнадцати минут в зависимости от возраста детей.

Варианты бодрящей гимнастики:

- разминка в постели и самомассаж;
- гимнастика игрового характера;
- гимнастика с использованием тренажеров или спортивного комплекса;
- пробежки по массажным дорожкам;
- самостоятельная;

- лечебно-восстановительная;
- музыкально-ритмическая.

В течение года желательно использовать разные варианты бодрящей гимнастики.

Для детей младшего дошкольного возраста особенно интересна бодрящая гимнастика игрового характера. Такие комплексы имеют сюжет, в них присутствует знакомый детям персонаж, который является образцом для подражания. Заранее подготовленные костюмы, шапочки персонажей, красивые, яркие игрушки радуют детей, увлекают их, заставляя двигаться, выполнять предложенное задание.

Для детей старшего дошкольного возраста необходимо проводить комплексы бодрящей гимнастики с элементами точечного массажа и самомассажа. Сущность точечного массажа сводится к механическому раздражению биологически активных точек на теле, повышающих иммунитет. Простота выполнения точечного массажа и его эффективность способствуют широкому распространению этого метода.

Любимы детьми комплексы бодрящей гимнастики в форме музыкально-ритмических игр. Ритмичные движения — физиологическая потребность детского развивающегося организма. Танцевальные движения мобилизуют физические силы, вырабатывают грацию, координацию движений, музыкальность, укрепляют и развивают мышцы, улучшают дыхание, активно влияют на кровообращение. Музыкально-ритмические игры доставят ребенку не только радость, но и улучшат общее состояние организма, повысят его защитные функции, помогут приспособиться к неблагоприятным условиям внешней среды и бороться с инфекциями.

В комплексы бодрящих гимнастик нужно включить упражнения для профилактики плоскостопия, нарушений осанки, массаж рук и ног, пальчиковую и дыхательную гимнастики.

Ученые, изучающие деятельность детского мозга, психику детей, отмечают большое стимулирующее значение функции руки. Исследователями доказано, что развитие мелкой моторики пальцев рук положительно сказывается на становлении детской речи, а движения пальцев рук положительно влияют на функционирование речевых зон коры головного мозга. Пальчиковые игры помогают подготовить руку к письму, развить координацию, почувствовать ритм и одновременно с этим развить речь ребенка.

У детей дошкольного возраста дыхательные мышцы еще слабые, поэтому дыхательные упражнения им особенно полезны. Они способствуют полноценному физическому развитию, являются профилактикой заболеваний дыхательной системы.

В некоторые комплексы бодрящей гимнастики включаются игры и упражнения на снятие психоэмоционального напряжения или игры на развитие умения чувствовать настроение и сопереживать окружающим, скороговорки и чистоговорки для заучивания, формирующие четкое произношение, развивающие память детей.

После выполнения бодрящей гимнастики (если гимнастика проводилась непосредственно в постели) дети встают, переходят в групповую комнату, где выполняют различные движения: ходьбу по кругу, на носках и пятках, парами, медленный бег и т. д. На полу можно разложить разные массажные коврики и предложить детям выполнить задание на них: пройти по ним, потоптаться на месте, перепрыгнуть через них и т. д. Такие коврики-дорожки могут сделать родители или воспитатели совместно с детьми, используя при этом пуговицы, деревянные палочки, крышки от пластиковых бутылок, горох, фасоль, мелкие камешки, песок.

Образцы массажных ковриков: *а* - из пуговиц разной величины; *б* - из палочек; *в* - тасты набитые горохом, песком и мелкой галькой; *г* - полоски, набитые песком, фасолью, горохом и чечевицей.

КОМПЛЕКСЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Прилетели воробьи

(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 враспынную 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.

Дрессированная собачка

(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.)*

В гостях у солнышка

(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 кроватей 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.)*

Забавный Буратино

(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)

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

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

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

• **«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладошки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе. </> **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.

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

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

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

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

• Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза. *Указание:* вдох и выдох медленные. *{Звучит песня из телефильма*

«Приключения Буратино», муз.Л. Рыбникова, сл. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)

Просыпающиеся котята (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.)

Жучки-паучки

(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.)

Веселый зоопарк

(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 кроватей, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

Русская народная потешка

Растем здоровыми

(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 кровати 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 укрепляем мышцы полости глотки) (10 с). Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*

«Прятки»

(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.

Ниши сонные ладошки Просыпались понемножку, В прятки весело играли — Пальцы в кулачок сжимали. Вот так, вот так Делаем зарядку	<i>Дети ритмично сгибают и разгибают пальцы на руках.</i>
---	---

<p>Вот так, вот так Мы играем в прятки!</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 ротки — 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,</p>	<p><i>Через нос набирают с шумом воздух, задерживают дыхание на 1—2 с, с шумом выдыхают воздух через губы,</i></p>

Мы друг другу улыбнулись! Вот так, вот так Делаем зарядку Вот так, вот так Мы играем в прятки!	<i>сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен.</i>
--	--

(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.

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!	<i>Дети встают на носочки, тянут руки вверх. Опускают руки вниз.</i>
---	--

(Дети выполняют закаливающие процедуры.)

Спортивная прогулка

(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Проводится в групповой комнате.

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

Воспитатель.

Мы хотим друзей позвать В летнем парке погулять. Шли сначала тихим шагом, Смотрим — ручеек с оврагом. Чтоб пройти через мосточки, Дружно встали на носочки.	<i>Ходьба на носках.</i>
Глазки выше поднимаем И уверенно ступаем.	<i>Ходьба обычная.</i>
Встретили в лесу мишутку И спросить решили в шутку: - Можешь, мишка, научить Нас на пяточках ходить? Мы за мишкой повторяли, И шагали, и шагали.	<i>Ходьба на пятках.</i>
Шли по солнечной лужайке. Вышел длинноухий зайка.	<i>Ходьба обычная</i>

— Скок да скок перед кустом. Тоже прыгать так начнем.	<i>Прыжки</i>
Зайка очень удивился, По делам заторопился. Ничего сказать не смог И пустился наутек. Очень быстро мы бежали, Только зайку не догнали.	<i>Бег обычный.</i>
Рядом с озером глубоким Тихо уж шуршал в осоке. Мы ведь тоже так умеем — Извиваясь, бегать «змейкой».	<i>Бег змейкой</i>

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

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

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем — Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

Будем, обхватив коленки,

Ножки выставлять вперед, — Кто быстрее всех ползет?

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

Вдруг по камню у реки

Пробежали паучки.

Ноги шире, а руками

Упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре

— Так шагает паучок.

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

Все притихли, замолчали

И по дому заскучали.

Прибегаем со всех ног,

А навстречу — наш щенок.

Начал хвостиком вилять

— Очень просит поиграть.

Мы на четвереньках с ним

Друг за другом

Круг за кругом,

Как веселые собачки,

Быстро-быстро побежим.

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

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

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

Любимые игрушки

(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.
(Кукла.) 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,</p>	<p><i>Выдох, возвращаются в и. п. Поворачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох.</i></p>

То же влево повторим	<i>Повторить три раза; темп умеренный</i>
----------------------	---

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 заведете —

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 кроватей, 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.

Играем и танцуем

{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

<p>Уселась кошка на окошко И стала лапой уши мыть. Понаблюдав за ней немножко, Ее движенья можно повторить.</p>	<p><i>В центр выходит «кошка» и выполняет движения по тексту. Остальные дети повторяют движения за «кошкой».</i></p>
<p><i>Припев.</i> Раз, два, три — ну-ка, повтори! Три, четыре, пять — повтори опять! Очень хорошо!</p>	<p><i>На припеве повторяются движения животных, описанные в предшествующем куплете. На последние слова дети делают три хлопка.</i></p>

<p>Змея ползет лесной тропой, Как лента по земле скользит. А мы движение такое Рукою можем вам изобразить. <i>Припев.</i></p>	<p><i>В центр выходит «змея», рукой показывает, как движется змея. Остальные дети повторяют эти движения.</i></p>
<p>Мартышка к нам спустилась с ветки, Мартышку надо уважать — Ведь обезьяны наши предки, А предкам, детки, надо подражать. <i>Припев.</i></p>	<p><i>В центр выходит «обезьяна» имитирует движения обезьяны. Остальные дети повторяют эти движения.</i></p>
<p>Весь день стоит в болоте цапля И ловит клювом лягушат Не трудно так стоять ни капли Для нас, для тренированных ребят. <i>Припев.</i></p>	<p><i>В центр выходит «цапля», затем стоит на одной ноге. Остальные дети повторяют стойку.</i></p>
<p>Живет на свете очень много Мартышек, кошек, птиц и змей, Но, человек, ты друг природы И должен знать повадки всех зверей. <i>Припев.</i></p>	<p><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></p>

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.

Забавная зарядка

(с цеменгами корригирующей и дыхательной гимнастики)

Проводится в групповой комнате.

Дети встают с кровати и переходят в групповую комнату. Незгромко 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 твякать 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 представление.	<i>Идут друг за другом.</i>
Мы в хорошем настроенье! Есть у клоуна Привычка: Брызгать зрителей водичкой.	<i>Встают в круг. Закаливающие процедуры.</i>

Чтоб не начал он шутить, Будем сами ручки мыть!	
--	--

Е. Виноградова

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

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

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

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

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

Повторить четыре раза; темп быстрый.

- «Насос». И. п. — стойка ноги врозь.

А теперь насос включаем, Воду из реки качаем. Влево — раз, Вправо — два. Потекла ручьем вода.	<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>
---	--

Повторить три раза, темп умеренный.

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

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

Повторить два раза; темп умеренный.

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

Мы становимся все выше, Достаем руками крыши. На два счета поднялись,	<i>Потянуться на носках с подниманием рук вверх.</i>
---	--

Три, четыре — руки вниз.	Вернуться в и. п.
--------------------------	-------------------

Повторить пять раз; темп умеренный.

Поиграем с носиком

(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.)

Поиграем с ушками

(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».**

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

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

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

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

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

- **Крисивые ушки».** Указательными и большими пальцами обеих рук растереть уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.
- **Моем за ушками».** Растереть за ушами до ощущения тепла в течение 20 с.
- **Согреем наши ушки».** Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.
(Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.)

КОМПЛЕКСЫ БОДРЯЩЕЙ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Лепим Буратино

(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».** Растереть 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».** Растереть 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». Поморить три – шесть раз; темп медленный.

Веселые ребята

(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 кровати и выполняют закаливающие процедуры.)

Забавные художники

(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).

Добрый день!

(с элементами самомассажа и пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель.

<p>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.</p>	<p><i>Прикрывают ладошками глаза, глядят их.</i></p>
--	--

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 топтать, нам не лень! Значит будем просыпаться, Умываться, одеваться!	

¹ Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

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

Мы проснулись

(с элементами пальчиковой гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель. Солнца теплый лучик

Всех зовет встать.

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>

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

(*Дети встают с кровати. Выполняют водные процедуры.*)

Гном собрал росу с листочков —

Умываем глазки, щечки.

Гном смеялся от души —

Вот проснулись малыши!

Времена года

(*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?
(*Летом.*)

Правильно, это бывает летом.

- **Плываем**. 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.

Чтобы быть здоровыми

(*С элементами корригирующей гимнастики и самомассажа*)

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель.

Кто, кто в этой спальне 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

Мои игрушки

(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	<i>Дети поворачивают голову направо — вдох.</i>
--	---

<p>Ровно улеглись в постели И направо посмотрели, Тут же глубоко вздохнули И головки повернули.</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 шесть раз; темп умеренный</i></p>

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 удлинён. *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.

Герои сказок

(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

(*Ответы детей.*)

- **«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.

Внешность человека

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

Выполним упражнение.

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

Воспитатель.

Два соболя лежат хвостами друг к другу.

(Брови.)

Выполним упражнение.

- **«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.)*

Правильно, это глаза, выполним упражнение.

- **«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?)*

Вот гора, у горы две две глубокие норы.

В этих норах воздух бродит, то заходит, то выходит.

(Нос.)

Правильно, это нос. Выполним упражнение.

- **«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.)

Правильно, это уши. Выполним упражнение.

- **«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.)*

Правильно, это улыбка. Выполним упражнение.

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

Воспитатель.

За белыми берегами бездонная яма. *(Зубы.)*

Когда едим — они работают.

Когда не едим — отдыхают.

(Зубы.)

Правильно, это зубы. Выполним следующее упражнение.

- **«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)

Идем в поход

(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 ладошками 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

Повторяем цифры

Занятие 1

(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.

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

Е. Виноградова

Занятие 2

(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

Выполним упражнение.

- **«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

Выполним упражнение.

- **«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

Выполним упражнение.

- **«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

Выполним упражнение.

- **«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

Выполним дыхательное упражнение.

- **«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].

Какие мы красивые!

(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.)

Имена друзей

(с элементами корригирующей гимнастики)

Проводится в постели.

Воспитатель проходит около кроватей детей. Гладит детей по голове. Будит их.
Воспитатель.

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

Е. Виноградова

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». Выполним следующее упражнение.

- **«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

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Стихи для пробуждения

Котик серенький присел
 На печурочке
 И тихохонько запел
 Песню Юрочке:
 — Вот проснулся петушок,
 Встала курочка,
 Подымайся, мой дружок,
 Встань, мой Юрочка.

Русская народная потешка

Солнышко-колоколнышко,
 Ты пораньше взойди,
 Нас пораньше разбуди.
 Нам в поле
 Бежать,
 Нам весну встречать.

Русская народная потешка

Солнце светит нам в окошко:
 — Я соскучилось немножко,
 Жду на улице друзей!
 Просыпайся поскорей!

Русская народная потешка

Солнце светит:
 Где тут дети?
 На подушке, на простынке
 Нежат розовые спинки?
 Ясный день пришел давно
 И стучится к нам в окно!

Глазки открываются,
 Глазки просыпаются,
 Потягушки-ножки,
 Потягушки-пяточки,
 Ручки и ладошки,
 Сладкие ребяточки!

Открывайтесь, глазки,
 Не сопи ты, носик.
 Просыпайтесь, губки,
 Просыпайся, ротик.
 Вот проснулись ножки,
 Вновь уже готовы
 Снова бегать, дрыгать,
 И играть, и прыгать.

Музыкально-ритмические композиции

Волшебный цветок

(музыка Ю. Чичкова, описание движений А. Бурениной)

Рекомендуется включать в физкультурные, музыкально-ритмические занятия, утреннюю и бодрящую гимнастики.

И. п. — сидя в группировке (на корточках), голова опущена, колени обхвачены руками. Дети располагаются врассыпную по всему залу — изображают «чудесное» поле, куда посадили «волшебные зернышки».

Вступление.

1—4 такты — мальчик-«дождик» или девочка с лейкой (к которой прикреплены серебристые дождевики) обегает на носках «волшебные зернышки»; 5—8 такты — мальчик (или девочка) продолжает поливать «цветы», а дети медленно поднимаются, тянутся вверх (растут) — вдох, становятся на носки и с концом музыкальной фразы опускаются на пятки, руки через стороны плавно вниз — выдох.

Первая фигура.

1 куплет. Запев: 1 фраза — руки плавно поднять впереди вверх, затем плавно опустить; 2 фраза — руки плавно поднять через стороны вверх, затем плавно опустить; 3—4 фразы — повторить движения; 5 фраза — на слова «может, там» сделать один шаг вперед и приставить ногу (вариант — три мелких шага вперед) — руки впереди вверх; 6 фраза — на слова «за седьмым перевалом» отойти назад, руки плавно вниз; 7 фраза — на слова «самый сказочный и небывалый» выполнить короткие попеременные взмахи руками с подъемом вверх и затем вниз; 8 фраза — на слова «самый волшебный» поднять руки плавно через стороны вверх, одновременно приподнимаясь на носки (глубокий вдох), «цветок» — опуститься на носки, руки плавно через стороны вниз (выдох).

На повторение слов и музыки движения повторяются (7, 8 фразы).

2 куплет. Дети перестраиваются в несколько маленьких кружков произвольно по несколько человек и берутся за руки. Запев: идут пружинящим шагом (по кружкам). Припев: повторить движения предыдущей фигуры.

Вторая фигура.

Дети перестраиваются в общий круг и берутся за руки.

Запев: идут по кругу пружинящим шагом.

Припев: повторение движений в соответствии с музыкой (лицом к центру круга).

Заключение.

Мелким шагом дети идут к центру, плавно поднимая руки вверх, «собирают большой букет».

Калинка

(Русская народная мелодия, аранжировка и исполнение Ф. Гойи, описание движений А. Бурениной)

Рекомендуется включать в спортивные развлечения и праздники как упражнения, способствующие овладению русскими плясовыми движениями.

И. п. — стоя, ноги в первой позиции, руки на поясе.

Вступление — слушание музыки.

Первая фигура.

Музыка *А.*

1 фраза — на сильную долю поднять плечи, на слабую опустить, повторить четыре раза; 2 фраза — то же с поворотом головы направо и налево; 3 фраза повторить движения

1 фразы, только с небольшим приседанием; 4 фраза — попои рот корпуса направо и налево, голова прямо, локти поочерп! но вперед; 5 фраза — на «и» соединить носки (пятки вмеси) на «раз» разъединить («гармошка»), повторить четыре р;п;и (опора на пятки); 6 фраза — аналогично развести и соединии1. пятки, повторить четыре раза (опора на носки).

Музыка *В.*

И. п. — стоя, руки «полочкой» (выслушать паузу).

1 предложение. 1 фраза — на «раз и два» три шага вперед вправо (с правой ноги), на «и» ударить сзади об пол носком левой ноги, руки плавно развести в стороны, с левой ноги вернуться шагом (спиной) в и. п.; 2 фраза — то же вперед влево; 3 фраза — кружение на месте шагом с припаданием, руки плавно вниз; 4 фраза — правой рукой низкий поклон (медленно).

2 предложение. И. п. — правая рука на затылке, левая на поясе. 1 фраза — четыре шага с припаданием влево; 2 фраза — то же вправо (поменять положение рук); 3 фраза — кружение на месте шагом с припаданием; 4 фраза — медленный поклон правой рукой (до пола).

Вторая фигура.

И. п. — стоя, руки на поясе.

1 фраза — на «раз» правую ногу на носок, на «и» — на пятку (повторить три раза), на счет «четыре» три притопа с правой ноги; 2 фраза — то же левой ногой; 3 и 4 фразы — повторить движения 1 и 2 фраз; 5 фраза — на «раз» правую ногу на пятку, на «и» на носок через левую стопу (повторить три раза), на счет «четыре» мах вперед прямой ногой, на «и» опустить ногу (в и. п.); 6 фраза — то же левой ногой.

Проигрыш — плавно развести руки через стороны и сложить их перед грудью «полочкой».

Музыка *В* — повторить движения, соответствующие музыке *В*.

Третья фигура.

Музыка А.

И. п. — стоя, руки на поясе. 1 и 2 фразы — на «раз» хлопок перед собой, на «и» хлопок правой рукой по правой

пятке, на «два и» то же левой рукой (повторить четыре раза в каждую сторону); 3 фраза — на «раз» руки «полочкой», слегка присесть, на «и» руки развести в стороны, выпрямиться (повторить четыре раза); 4 фраза — движения повторяются в ускоренном темпе (соответственно музыке); 5 фраза — подскоки на месте, нога за ногу с оттянутым носком («веревочка»); 6 фраза — кружение на подскоках на месте; 7 и 8 фраза — повторение движений 5 и 6 фраз в ускоренном темпе в соответствии с музыкой, в конце притоп, руки вверх.

*Вместе весело шагать**(Музыка В. Шаинского, описание движений А. Бурениной)*

Рекомендуется включать в физкультурные, музыкально-ритмические занятия, спортивные досуги и праздники, утренние и бодрящие гимнастики.

И. п. — дети стоят в колонне друг за другом.

/ фигура.

1 куплет. Припев — энергичные подскоки друг за другом. Запев — переход на энергичную ходьбу. 1 фраза — на слова «спой-ка с нами» — не останавливаясь, руки в стороны, «перепелка» — руки вверх, «перепелочка» — руки в стороны и вниз; 2—4 фразы — движения; на слово «пе-сен-ка» — шаг на месте, руки плавно через стороны вниз, в конце поворот в другую сторону.

2 и 3 фигуры — движения повторяются с изменением направления.

Проигрыш — дети двигаются на поскоках врассыпную, с концом проигрыша останавливаются в свободном расположении.

Припев — ходьба на месте, с концом музыки четкая остановка.

Чунга-Чанга*{Музыка В. Шаинского, описание движений А. Бурениной}*

Рекомендуется включать в физкультурные занятия, спортивные праздники и развлечения, бодрящую гимнастику.

И. п. — стоя, ноги в первой позиции, руки согнуты в локтях, ладони вверх, раскрыты вперед.

Вступление — наклоны вправо-влево («выглядывают из-за пальмы»).

Первая фигура.

Запев — на «раз» руки вправо вверх, пальцы разжаты («обезьяны рвут с пальмы бананы»); на «и» вернуться в и. п.; на «два и» то же влево; движения повторяются до конца **запева**

Припев — импровизация плясовых движений.

Вторая фигура.

Запев: на «раз и два» — маховые скрестные движения руками над головой (повторить два раза); на «и» руки в стороны; на «три и четыре» повтор движений внизу; на «и» руки и стороны; движения повторяются до конца запева.

Припев — импровизация плясовых движений.

Проигрыш. 1—4 фразы — твистовые движения; 5—8 фразы — на твистовых движениях постепенно опуститься на колени, руки спереди в упоре, носки оттянуты вверх; вращение тазом, стоя на коленях, носки оттянуты («обезьянки крутят хвостиком»).

Третья фигура.

И. п. — сидя по-турецки, руки на затылке.

На «раз и» наклон вправо, коснуться правым локтем правого колена; на «два и» выпрямиться; на «три и четыре и» то же влево. Движения повторяются до конца запева.

Припев: и. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы соединены, руки поддерживают стопы. 1 предложение — пружинящие движения коленями (колени тянутся к полу); 2 предложение — и. п. руки на коленях, раскачивание вправо-влево, на последний аккорд успеть встать и поднять руки вверх.

Белые кораблики

{Музыка В. Шаинского, описание движений А. Бурениной}

Рекомендуется включать в спортивные праздники и развлечения.

И. п. — стоя, ноги в первой позиции, руки внизу.

Вступление: 1 фраза — руки плавно через стороны вверх; 2 фраза — руки через стороны вниз; 3 и 4 фразы — движения повторяются; 5 фраза — шаг вперед, закрыть голову руками («спрятаться за облачко»); 6 фраза — шаг назад в и. п.; 7 и 8 фразы — движения повторяются.

Первая фигура.

1 куплет. Запев: 1 фраза — правую руку плавно через сторону вверх (оставить в этом положении); 2 фраза — то же левой рукой; 3 и 4 фразы — руки скрестить над головой и плавно через стороны вниз; движения повторяются три раза соответственно музыке.

Вторая фигура.

2 куплет. Запев: 1 фраза — присесть, руками коснуться пола; 2 фраза — встать; 3 и 4 фраза — движения повторяются; 5 фраза — присесть, руки соединить над головой «домиком»; 6 фраза — выпрямиться; 7 и 8 фразы — движения повторяются.

Проигрыш — руки плавно через стороны вверх и вниз в соответствии с музыкой. *Третья фигура.*

3 куплет. 1 вариант: 1 и 2 фразы — имитация плавания брассом (повторить четыре раза); 3 и 4 фразы — повторение движений 1—4 фраз первой фигуры (повторить два раза).

2 вариант: дети свободно «плывут» по залу, то есть идут на носочках врассыпную, движения рук также свободные (имитация движений облаков).