«ДЕТСКИЙ САД «СКАЗКА» С. ЕКАТЕРИНИНСКОЕ,

ФИЛИАЛ МБДОУ «ДЕТСКИЙ САД «СОЛНЫШКО»

***КОМПЛЕКС***

***ГИМНАСТИКА ПРОБУЖДЕНИЯ ПОСЛЕ***

***ДНЕВНОГО СНА***

***/СТАРШАЯ ГРУППА/***

******

*с. Екатерининское*

2020г.

**Гимнастика пробуждения после сна. Старший возраст**

*С 01 по 15 сентября*

**Комплекс №1**

1. **«Велосипед»** - И. п.: лёжа на спине, «крутим педали со звуковым сопровождением «ж-ж-ж» (6 раз).

2. **«Котёнок»** - И. п.: лёжа в позе спящей кошечки, мурлыкать. Котенок встает на колени и выгибает спину со звуком «ш-ш-ш» (6 раз).

3.**«Массаж рук»** - И. п.: сидя, скрестив ноги. Моем кисти рук, сильно трем ладошки до ощущения сильного тепла, надавливаем каждый палей (6 раз).

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («лисичка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колена («лось»), в полуприсяде («ежик»), по корригирующим дорожкам («пройдем босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Рычание».** Долго рычать на выдохе, оскалив зубы, согнув напряженные пальцы рук, как когти.

2. **«Сердитый пес».**Резкий вдох ртом, произнося «р-р… », с одновременным резким ударом рук внахлест по спине (стоя, с наклонами). Такой же выдох через нос.

3. **«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.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 15 по 30 сентября***

**Комплекс №2**

**1. «Разбудим глазки».**И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поморгать глазками, открывая и закрывая их.

**2. «Потягушки».**И.п.- лёжа на спине, руки внизу, ладони в «замок». Поднять руки вверх за голову, потянуться и сделать вдох. Вернуться в и.п. -выдох.

**3. «Посмотри на дружочка».**И.п.- лёжа на спине, руки вдоль туловища, голова прямо. Повернуть голову вправо, вернуться в и.п. То же влево.

**4. «Сильные ножки».**И.п.- сидя, ноги вместе, руками упор сзади. Поднять правую ногу согнутую в колене. Вернуться в и.п. То же левой ногой.

**Профилактика плоскостопия.**

Сидя на стульчиках выполняются следующие упражнения:

1. Для начала пусть дети несколько раз потянут стопы на себя, затем максимально подгибают пальчики во внутрь стопы. Движения лучше делать не торопясь, но с амплитудой побольше.

2.Следующее движение — сгибание пальчиков с одновременной постановкой стопы на внешнюю ее сторону. Затем пусть дети несколько раз сводят стопы внутрь, каждый раз возвращаясь в исходное положение.

**Дыхательные упражнения.**

1. «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.

2. «Пересаживаемся в луноход». И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища. Вдох – и.п.; выдох – полный присед, руки вперед, произнести: «Ух!». Повторить 4-6 раз.

3.«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.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 октября***

**Комплекс №3**

1**. «Потягивание»** - И. п. : лёжа на спине. Тянем левую ногу пяточной вперед, правую руку вверх вдоль туловища; тянем правую ногу пяточкой вперед, левую руку вверх, вдоль туловища (5раз) .

2. **«Посмотри на стопы».** Лёжа на спине, Поднять голову до касания подбородком груди, посмотреть на носки ног, потянуть носки на себя, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п., расслабиться на счет 1-2-3. Повторить 2 – 4 раза.

3. **«Ноги прямо!»** - и. п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; согнуть обе ноги в коленях, выпрямить их вверх, медленно опустить прямые ноги. Повторить 2-4 раза.

4. **«Крылышки».** И.п. – лежа на животе. Поднять голову и плечевой пояс, руки к плечам, ладони выпрямлены («крылышки»). Задержать 1-2-3, вернуться в и.п. Повторить 2 раза.

5. **«Совушка»**- И.п.: сидя, руки на поясе, ноги скрестно «по - турецки». Повернуть голову направо, вернуться в и.п. То же - в другую сторону. Повторить 3 раза в каждую сторону.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной» дорожке.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Кукареку».** И. п. ноги врозь, руки опущены. Поднимают руки в стороны, а затем хлопают ими по бедрам и, выдыхая, произносят «ку-ка-ре-ку».

2. **«Полное дыхание».** Делают вдох, состоящий из трех этапов: 1-й – живот выступает вперед; 2-й – нижние ребра расходятся в стороны;3-й – наполняются верхушки легких (плечи поднимаются) .

3. **«Ныряльщики».** Разводим руки в стороны, делаем вдох ртом. Обхватываем себя руками и приседаем (опускаемся под воду). Выдох ртом.

Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

***С 16 по 31 октября***

Комплекс №4

1. И.п.: лёжа на спине, руки согнуты в локтях. 1-прогнуться, опираясь на локти, приподнять грудную клетку; 2-3-держать; 4-и.п. Повторить - 4 раз.

2. И.п.: лёжа на спине, руки за голову. 1-поднять левую ногу выпрямленную в колене; 2-удерживая левую ногу в данном положении, присоединить к ней правую; 3- держать; 4-и.п. Повторить -4 раз.

3. **«Велосипед»**- И.п. – лежа на спине, руки под головой, локти прижаты к кроватке: выполнять круговые движения ногами вперед 5 раз. Повторить 2 раз.

4. **«Самолет»** И.п. – лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны, задержаться в этом положении на счет 1-2-3, вернуться в и.п.

5. **«Поворот»** - И.п.: - сидя, ноги на ширине плеч, на пояс руки; руки в «крылышки», повернуться вправо, повернуться влево, выпрямиться, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза в каждую сторону.

**Профилактика плоскостопия.**

Дети садится на пол, кладут ногу на ногу. На правой руке сгибают пальцы, делают «щёточку».

1.Костяшками пальцев энергично проводят по стопе.

2.Ладонью энергично трут ступню.

3.Двумя руками разминают пальцы.

4.Пальцами разминают пятку.

5.Ладонью поглаживают ступню.

*Повторяют всё с другой ногой.*

**Дыхательные упражнения.**

1**. «Шарик надулся и лопнул».** Положить руки на живот, сделать вдох, ощущая, что живот надулся, как шар, на выдохе произносить «ш-ш-ш».

2. **«Звуки».** Одну руку положить на грудь, другую - на живот. На продолжительном выдохе произносить звуки ж, з, м, н, в.

3. Вдох через нос короткими толчками (рот плотно закрыт). Выдох поочередно через левую и правую ноздрю (другая плотно прижата пальцем, рот закрыт).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 ноября***

**Комплекс №5**

1. **«Прятки» -**И.п.: лежа на спине, руки под головой в замок, локти разведены; 1- поднять голову, сомкнуть локти впереди; 2 - и.п. Повторить 4-5 раз.
2. И.п. - лёжа на спине одновременно приподнять и вытянуть правую руку и ногу, затем, расслабившись, уронить их. То же проделать левой ногой и рукой. Затем напрячь обе руки и ноги, и уронить их. Повторить 3-5 раз.
3. **«Быстрые ножки»** - И.п.: - лежа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены; поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях, скользя стопами по коврику, вернуться в и.п. Повторить 2 – 4 раза.
4. **«Горка» -**И.п.: лёжа на спине, руки вдоль тела, ноги выпрямлены. 1-согнуть ноги в коленях- «горка»; 2-и.п. Повторить 4 раза.
5. **Брёвнышко» -**И.п.: лёжа на животе, руки выпрямлены за головой. 1-2- поворот на бок, на живот; 3-4- вернуться в и.п. Повторить 4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Дыхательная гимнастика.**

1. **«Перочинный ножик»** И. п.: лежа на спине. На выдохе наклон туловища к ногам, которые не отрываются от пола. Произносится на выдохе «Ха! ». Повторить 3-4 раза.

2. **«Насос»** И. п. - стоя, руки перед грудью, пальцы сжаты в кулаки. Наклоняясь вниз с прямыми ногами, делать выдох, произнося [ш]. Выпрямляясь, делать вдох через нос. Повторить 6-8 раз.

3. **«Кто лучше надует игрушку?»** - вдох носом (1- 4, медленный выдох через рот, в отверстие игрушки (1-8).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 16 по 30 ноября***

**Комплекс №6**

1. **«Садись – ложись» -**и.п.: лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться; махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!
2. **«Окошко» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс. Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.
3. **«Хлопок» -**и. п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.; повторить 4 раза.
4. **«Ножницы» -**и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
5. **«Поворот» -**и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.
6. И.п.: о.с., ходьба на месте с высоким подниманием колена.

**Профилактика плоскостопия.**

Божьей коровки папа идет. ( сидя, гладить ноги сверху до низу)

Следом за папой мама идет. (разминать их)

За мамой следом детишки идут.( похлопать их ладошками)

Следом за ними малышки идут.( « шагать» пальчиками)

Красные юбочки носят они.( поколачиваем кулачками)

Юбочки с черными точечками( постукиваем пальчиками)

На солнышко они похожи, ( поднять руки вверх, скрестить, раздвинуть пальцы)

Встречают дружно новый день.

А если будет жарко им, (погладить ноги ладонями, спрятать руками)

То прячутся все вместе в тень.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Воздушный шар»**(диафрагмальное дыхание). И. п. - стоя, ладонь на животе. Выдох. На вдохе живот выпячивается вперед. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы, произносится звук [с]. Повторить 4 раза.

2. **«Гармошка»** (грудное дыхание). И. п. - стоя, ладони на ребрах. Полный вдох. Глубокий вдох, ребра раздвигаются, как меха гармошки, грудная клетка не поднимается. Задержка дыхания. Выдох через неплотно сжатые губы с произнесением звука [ф]. Повторить 4 раза.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 декабря***

**Комплекс №7**

1. **«Мячик**» - И.п.: лѐжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.п.: лѐжа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.п.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» - выдох (через нос).

4. И.п.: то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.

5. И.п.: стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши - выдох; развести ладони в стороны - выдох.

6. И.п.: о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья».

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Пение лягушки».** И. п. : ноги на ширине плеч. Положить руки на живот, на выдохе энергично работать диафрагмой, произнося «квас». Повторить 4 - 6 раза.

2. **«Паровозик».** Дети двигаются по кругу с ускорением и замедлением, координируя движения рук и ног с дыханием, делая вдох на счет два, произнося на выдох «чух-чух». Согнутые в локтях руки двигаются одновременно. Повторить 4 - 6 раза.

3. **«Дровосек».** И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - выдох с произношением слова: "Ух-х-х. Повторить 4 - 6 раза.

Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ

*С 16 по 31 декабря*

**Комплекс №8**

1.И.п. – лёжа на спине, ноги приподняты, руки за голову. 1-стопы ног на себя; 2- от себя; 3 – и.п.Повторить 5 раз.

2.И.п.- лёжа.; Вып.:1-поднять левую руку и ногу вверх; 2-опустить; 3-поднять правую руку и ногу;- опустить. Повторить 5 раз.

3**.«Ножницы» -**И.п. – лёжа на спине, руки за голову, ноги прямые, приподняты. 1. Ноги врозь. 2. Ноги «крестиком». Повторить 4 раза.

4.И.п. – лёжа на спине, обхватив руками колени ног. Покачивания с боку на другой бок. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

5**.«Лодочка»** - И.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки вперед с одновременным подниманием ног – «лодочка», задержаться в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

Эстафета с палочкой.

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Трубач».** – И. п.: стоя. Кисти рук сжаты в кулаки и подняты вверх перед ртом. Медленный выдох с громким произношением звука: «Ф-ф-ф. » (4-5 раз).

2. Наклоны вперед и назад (по принципу маятника) – при наклоне назад руки обхватывают плечи, вдох; при наклоне вперед – выдох.

3. Полуприсядь с выдохом, вдох активный, короткий, напряженный, через нос.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

*С 01 по 15 января*

Комплекс №9

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, ноги согнуты в коленях. Наклон колен влево, в и.п., наклон колен вправо, в и.п.

3. И.П.: сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди, со звуком «ф-ф» — выдох, И.П., вдох (через нос).

4. **«Волна» -**И.п.: стоя на коленях, руки на поясе, сесть справа от пяток, руки влево, и.п., сесть слева от пяток, руки вправо, и.п.

5. И.п. сидя, ноги скрестить «по-турецки». Сверху пальцем правой руки показать траекторию ее движения, следить глазами. Капля первая упала — кап! То же проделать другой рукой. И вторая прибежала — кап!

6. И.П.: о.с. Поднять и опустить плечи. Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.

**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 ребристой доске.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Вырастем большими».**И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять сцепленные руки вверх - вдох, опустить вниз - медленный выдох с произношением слова: «Ух-х-х». (5-6 раз).

2. **«Гуси гогочут».** И. п.: сидя, кисти согнутых рук прижаты к плечам. Быстрый вдох, затем медленно наклонить туловище вниз, отвести локти назад - длительный выдох с произнесением слова: «Га-а-а». Голову держать прямо. Вернуться в исходное положение - вдох. (5-6 раз).

3. **«Маятник».** И. п.: ноги на ширине плеч. Наклонять туловище в стороны. При наклоне - выдох с произнесением слова: «Ту-у-ук». Выпрямляясь - вдох. (5-6 раз).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 16 по 31 января***

**Комплекс №10**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.

2. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.

3. И.П.: сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.

4. **«Пешеход» -**И.П. то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.

5. **«Молоточки» -**И.п.: сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.

6. И.П.: сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.

**Профилактика плоскостопия.**

1. "Мы - веселые матрешки, на ногах у нас сапожки"

И.п. - стоя ноги вместе, руки на пояс

1 -правую вперед на пятку

2-3 - покачать носком вправо-влево

4 - приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

2. "Красные сапожки, резвые ножки"

И .п. - то же

1 - правую вперед-в сторону на пятку

2 - правую на носок

3 - правую на пятку

4 - с притопом приставляя правую, и.п.

5-8 - то же с левой ноги.

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Носик гуляет»** - вдох и выдох через нос. Выполнить 10 – 20 раз.

2**. «Носик балуется»** - при вдохах надавливать на крылья носа (мешать вдыхать). Выполнить 10 – 20 раз.

3. **«Носик нюхает приятные запахи»** - поочередно закрывать пальцами ноздри и делать глубокий вдох. Выполнить 10 – 20 раз.

4. **«Носик поёт песенку»** - на выдохе постукивать по крыльям носа и говорить ба, бо, бу. Выполнить 10 – 20 раз.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 февраля***

**Комплекс №11**

1. И.П.: лежа на спине, руки в замок за голову, поднять прямую левую ногу, поднять прямую правую ногу, держать их вместе, и.п. (одновременно опустить).

2. И.П.: лежа на спине, руки в упоре на локти, прогнуться, приподнять грудную клетку вверх, голову держать прямо (3-5 сек.), вернуться в и.п.

3. И.П.: лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти каcaютcя друг друга) — выдох, и.п., локти касаются кровати — вдох.

4. **«Шлагбаум» -**И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. И.П. лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба по коррекционным дорожкам дети друг за другом идут по тропе «Здоровья».

**Дыхательные упражнения.**

1. **«Журавли».** Медленная ходьба. На вдох руки поднять в стороны, на выдох - опустить руки вниз с длительным произношением звука: "У-у-у. (5 – 6 раз).

2. **«Пилка дров».** Дети становятся друг против друга парами. Берутся за руки и имитируют пилку дров. Руки на себя - вдох, руки от себя - выдох. (5-6 раз).

3. **«Заканчиваем гимнастику».** Встать, ноги на ширине плеч. Подняться на носки, руки вверх - вдох. Встать на полную ступню, наклониться вперед, руки вниз - выдох. (5-6 раз).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С16 по 28 февраля***

**Комплекс № 12**

1. И. П. Лежа на спине, руки, согнутые в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног, касаясь локтями коленей.

2. И. П. Лежа на спине, руки согнуты в локтях, ноги — в коленях. Побарахтаться, как жучок

3. И. П.. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Надуть живот, как мячик, удержать положение, не дыша,

2-3 секунды.

4. И. П. Сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Наклоны к коленям — поочередно к правому, левому.

5. И.П. Лежа на животе, руки под подбородком. Поочередно положить голову на правое, потом на левое плечо.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Дыхательные упражнения:**

1. Резкие вдохи носом следуют один за другим, выдох самопроизвольный при этом полусогнутые руки на каждом вздохе резко идут навстречу друг другу. Выполнить 10 – 20 раз.

2. Предложить детям «нырнуть глубоко под воду за рыбкой и долго не выныривать». Повторить 5 – 6 раз.

3. Темповые наклоны вперед – вдох при каждом наклоне. Выполнить 10 – 20 раз.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 марта***

**Комплекс №13**

1. **«Садись – ложись» -**и.п.: лежа на спине, руки за голову, ноги выпрямиться; махом рук сесть; руки на пояс. Спина прямая. Вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза. На спине сейчас лежу. Мах руками – я сижу!
2. **«Окошко» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс. Вытянуть руки вверх, пальцы в замок, задержать в этом положении на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Сделаю окошко. И посмотрю немножечко.
3. **«Хлопок» -**и. п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки в «крылышках»; хлопок руками впереди, руки в «крылышки», вернуться в и.п.;

повторить 4 раза.

1. **«Ножницы» -**и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе; поднять руки прямые в стороны и делать ими движения крест на крест «ножницы» на счет 2-4-6, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
2. **«Поворот» -**и.п.: сидя ноги на ширине плеч, руки за головой; поворот вправо, выпрямиться, повернуться влево, выпрямиться. Повторить 2-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя согнув ноги, руки в упоре сзади.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. - то же

1-2 - поднимая внутренние своды, опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же.

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

**Дыхательные упражнения.**

1. «На турнике» - И. п.: стоя, ноги вместе. Поднимаясь на носки, поднять руки вверх - вдох, опустить руки - длительный выдох с произношением звука: "Ф-ф-ф. (4-5 раз).

2. «Ежик» - И. п.: сидя на коврике, ноги вместе, упор на кисти рук сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди, медленный выдох на звуке: "Ф-ф-ф. Выпрямить ноги - вдох. (4-5 раз).

3. «Гребля на лодке». И. п.: сидя, ноги врозь: вдох - живот втянуть (руки вперед, выдох - живот выпятить (руки в стороны). (5-6 раз).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С16 по 31 марта***

**Комплекс №14**

1. **«Прогнись» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь - Сколько надо задержусь.

1. **«Кулачки» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс,

вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

1. **«Гибкая кошечка» -**и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
2. **«Тянемся – потянемся» -**и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.
3. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «дорожкам здоровья».

**Профилактика нарушений осанки.**

Ходьба с плоской игрушкой лежащей на голове, руки на поясе, спина прямая. Пройти не уронив игрушку.

**Дыхательная гимнастика.**

1.«Гребля на лодке» *(сидя, ноги врозь)*

вдох – живот втянуть *(руки вперед)*,

выдох – живот выпятить *(руки в стороны)*. (5-6 раз).

2. Раздать каждому ребенку ватный комочек на ладошку, сдуть комочек с ладошки.

3. **«Ежик».**Поворот головы вправо-влево в темпе движения. Одновременно с каждым поворотом вдох носом: короткий, шумный *(как ёжик)*, с напряжением мышц всей носоглотки *(ноздри двигаются и как бы соединяются, шея напрягается)*. Выдох мягкий, произвольный, через полуоткрытые губы. Повторить 4-8 раз.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 по 15 апреля***

**Комплекс №15**

1. **Поочередное поднимание ног** – и.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.
2. **«Лежа на боку» -**лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.
3. **«Подъемный кран» -**и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счет 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
4. **«Потянись» -**и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх ( в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.
5. **«Силачи» -**сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.

**Профилактика нарушений осанки.**

1**. «Коровка»**. И.п.**—**стоя на четвереньках. Произвольные продвижения по залу на четвереньках. Можно с произношением *«му-му-му»* на выдохе *(40—50 с).*Голову не опускать.

2.И.п.**—**в ходьбе. Ходьба с мешочком песка на голове *(до 1 мин.).*Стараться не уронить мешочек.

3.**«Пружинка».**И.п.**—** о.с. Пружинящие приседания с мешочком на голове *(6—8 раз).*Спину держать ровно, смотреть вперед.

4. **«Каша кипит» -**сидя, одна рука лежит на животе, другая—на груди. Втягивая живот — вдох, выпячивая живот— выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф-ф». Повторить 3—4 раза.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 16 ПО 30 апреля***

**Комплекс №16**

1. **Прогнись» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, руки на поясе; задержаться в этом положении 2-4, вернуться в и.п.

Руки на поясе, спинкой прогнусь - Сколько надо задержусь.

1. **Поочередное поднимание ног** – и.п.: лежа на животе, руки согнуты впереди, голова лбом лежит на тыльной поверхности кистей рук; поднимать ноги поочередно, не отрывая туловища от пола. Повторить 4 раза каждой ногой.
2. **«Гибкая кошечка» -**и.п.: стоя на четвереньках; согнуть руки в локтях, прогнуться, подбородком тянуться к полу с продвижением вперед; выпрямляя руки, вернуться в и.п. Повторить 4 раза.
3. **«Подъемный кран» -**и.п.: полулежа на спине, опираясь на предплечья сзади; поднять прямую ногу вверх, удержать её на счет 2-4-6-8, опустить; то же – другой ногой. Повторить 2-4 раза каждой ногой.
4. И.п.: - махом рук сесть по – турецки, руки за голову – вверх – за голову, вернуться в и.п. Повторить 2-4 раза.

**Профилактика нарушений осанки.**

**1. «Лодочка».**И.п.**—**лежа на животе. Руки поднять вперед — вверх, прогнуться в пояснице*(5—6 раз).*Ноги от пола не отрывать.

**2. «Ноги выше».**И.п.**—** то же Поочередное поднимание прямых ног вверх; руки согнуты в локтях, лежат под подбородком *(6—7 раз).*Во время поднимания ног — отводить голову назад, потянуться; ладони не отрывать от пола.

**3. «Поплыли».**И.п.**—**то же, руки вверху. Имитация движений плавания стилем «брасс». Руки — вперед, в стороны, перед грудью и т.д.; ноги согнуть в коленях, стопы — наружу, развести в стороны и т.д. *(40—50 с).*Дыхание произвольное.

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.

4. Стоя ноги вместе, нос зажат пальцами. Не спеша, громко считать до 10 (рот закрыт), затем сделать глубокий вдох и полный выдох через нос (5-6 раз).

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 01 ПО 15 мая***

**Комплекс №17**

1. **«Кулачки» -**и.п.: - лежа на животе; поднять голову и плечевой пояс, вытянуть руки вперед; сжимать и разжимать кулаки на счет 2-4, вернуться в и.п.

Повторить 2-4 раза.

1. **«Лежа на боку» -**лежа на боку, левая нога полусогнута, правая – выпрямлена, левая рука под головой, правая – в упоре перед грудью; поднять правую ногу вверх, задержаться в этом положении на счет 2-4-6- 8, вернуться в и.п.; то же на другом боку. Повторить 2 раза.
2. **«Силачи» -**сидя ноги по – турецки, руки к плечам, кисти в кулак; свести локти вперед, крепко сжать кулаки, мышцы напрячь, вернуться в и.п., расслабиться.

Повторить 4-6 раз.

1. **«Потянись» -**и.п.: - сидя на коленях, руки на поясе, плечи расправлены, спина прямая; вытягивая руки вверх ( в «замок»), встать на колени, потянуться всем туловищем вверх, вернуться в и.п., расслабиться. Повторить 2 раза.
2. **«Тянемся – потянемся» -**и.п.: - стоя на четвереньках; поднять прямую левую ногу назад, прямую правую руку – вперед, потянуться рукой и ногой в противоположные стороны; голову не опускать. Смотреть на руку, вернуться в и.п.; тоже – правой ногой и левой рукой. Повторить 2-4 раза.

**Профилактика плоскостопия.**

Корригирующая ходьба по резиновому коврику с шипами. И.п. – стоя между кроватями. Ходьба на месте; перекатывание с пятки на носок и с носка на пятку; приседание на носки; «велосипед» (нажимаем поочередно на педали). Каждое упражнение повторять по 10 раз.

**Дыхательная гимнастика.**

1. Руки с напряжением вытянуть вперед, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

2. Руки с напряжением вытянуть в стороны, поочередно расслабить кисти, предплечья и полностью мышцы рук.

3. Круговые вращения головой на два счета вдох, на четыре, шесть и восемь – выдох.

**Гимнастика пробуждения после сна СТАРШИЙ ВОЗРАСТ**

***С 16 ПО 31 мая***

**Комплекс №18**

1. И.П.: лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.

2**. «Бревнышко».** И.П.: лежа на спине, руки вверху, перекат со спины на живот, перекат с живота на спину.

3. **«Лодочка».** И.П. лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам - вдох, и.п - выдох.

4.**«Шлагбаум».**И.П.: лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п, поднять левую ногу, и.п.

5. **«Божья коровка».** И.П: сидя на пятках, выпрямиться, потянуться вверх, сесть на пятки, наклон вперед, носом коснуться колен, руки отвести назад, и.п.

6. Ходьба на месте.

**Профилактика плоскостопия.**

Ходьба босиком по «комбинированной дорожке».

**Профилактика нарушений осанки.**

Физкультминутка «Веселая физкультура».

И.п. – стоя между кроватями.

Состязание, ребятки,

Мы начнем сейчас с зарядки (ходьба с резкими движениями рук в стороны),

Для чего нужна зарядка? (встать на носки, руки вверх – потянуться)

Это вовсе не загадка –

Чтобы силу развивать (присесть – встать, держать осанку)

И весь день не уставать! (наклон назад – выпрямиться)

Если кто-то от зарядки (бег с высоким подниманием бедра, держать осанку)

Убегает без оглядки –

Он не станет нипочем (повороты туловища направо – налево)

Настоящим силачом!

(П. Синявский)

**Дыхательная гимнастика.**

1. И.п. – стоя. Рот закрыт. Одну половину носа плотно закрыть пальцем, дыхание производить поочередно (по 4-5 раз) через каждую половинку носа.

2. Дышать только через нос. Встать, ноги на ширине плеч. Руки поднять вперед и вверх ладонями внутрь – вдох, опустить руки вниз – выдох. Выполнять медленно по 5 раз.

3. Стоя, вдыхать через одну половину носа, а выдыхать через другую до 5-6 раз через каждую половину носа.