

# Комплексы бодрящей гимнастики старшая группа

Сентябрь

## 1-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть колени, ноги подтянуть к груди, обхватить колени руками, вернуться в и.п.
- 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.
- 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).
- И.п.:** то же, одна рука на животе, другая на груди. Вдох через нос, втягивая живот; выдох через рот, надувая живот.
- И.п.:** стоя, ноги врозь, руки внизу. Хлопок в ладоши — выдох; развести ладони в стороны — вдох.
- И.п.:** о.с. Потягивания: достали до потолка, вернулись в и.п.

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Аист».

**И.п.:** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

### 2. «Воздушные шары».

**И.п.:** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

### 3. «Ворона».

**И.п.:** о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

### 4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».

**И.п.:** о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

### 5. «Ежику».

**И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

## 2-й комплекс

1. «Потягушки». **И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание, и.п.

2. «Горка». **И.п.:** сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, опираясь на кисти рук и пятки выпрямленных ног, поднять таз вверх, держать, вернуться в и.п.

3. «Лодочка». **И.п.:** лежа на животе, руки вверх, прогнуться (поднять верхнюю и нижнюю части туловища), держать, вернуться в и.п.

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. «Мячик». **И.п.:** о.с, прыжки на двух ногах с подбрасыванием мяча перед собой.

6. «Послушаем свое дыхание». **И.п.:** о.с, мышцы туловища расслаблены. В полной тишине дети прислушиваются к собственному дыханию и определяют, какая часть тела приходит в движение при вдохе и выдохе (живот, грудная клетка, плечи волнообразно), тихое дыхание или шумное.

## Дыхательные упражнения.

### 1. «Каланча».

**И.п.:** стоя, руки в стороны (вдох), опуская руки, про износить «с-с-с».

### 2. «Журавль».

**И.п.:** о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

### 3. «Заводные машинки».

**И.п.:** о.с. Руки в «замок» перед собой, (вдох), выполнять вращательные движения большими пальцами и произносить «ж-ж-ж».

### 4. «Журавль».

**И.п.:** о.с. Сделать вдох, поднять правую ногу, согнутую слегка в колене, руки в стороны, вниз, произнести «ур-р-р». Выполнить то же левой ногой.

### 5. «Здравствуй, солнышко!».

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

## Октябрь

### 1-й комплекс «Прогулка в лес»

1. «Потягушки». И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, потягивание.
2. «В колыбельке подвесной летом житель спит лесной» (орех). И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища, вдох, сесть с прямыми ногами, руки к носкам, выдох, вдох, и.п.
3. «Вот нагнулась елочка, зеленые иголки». И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу, вдох, выдох, наклон туловища вперед, вдох, и.п., выдох, наклон.
4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит». И.п.: о.с, вдох, руки в стороны, выдох, наклон туловища вправо, вдох, выдох, наклон туловища влево.
5. «Дети в беретках с ветки упали, беретки потеряли» (желуди). И.п.: о.с, руки за голову, вдох — подняться на носки, выдох - присесть.
6. «Стоит Алена, листва зелена, тонкий стан, белый сарафан» (береза). И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища, вдох, руки через стороны вверх, подняться на носки, выдох, и.п.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Гуси».

И.п.: На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».

#### 2. «Гуси-лебеди летят».

И.п.: Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».

#### 3. «Вырасту большой».

И.п.: ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».

#### 4. «Дышим животом».

И.п.: Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.

#### 5. «Грибок».

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

### 2-й комплекс «Дождик»

1. 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!*

2. И.п. то же. Посмотреть глазами вверх, не поднимая головы.

*Мы на небо посмотрели, капельки «кап-кап» запели, намочились лица.*

3. И.п. то же. Вытереть лицо руками, встать на ноги.

*Мы их вытирали.*

4. И.п.: о.с. Показать руками, посмотреть вниз.

*Туфли, посмотрите, мокрыми стали.*

5. И.п.: о.с. Поднять и опустить плечи.

*Плечами дружно поведем и все капельки стряхнем.*

6. И.п.: о.с. Бег на месте. Повторить 3-4 раза

*От дождя убежим.*

7. И.п.: о.с. Приседания.

*Под кусточком посидим.*

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Каша кипит», или «Варим кашу».

И.п.: о.с, одна рука на груди, другая на животе. Выполнить вдох через нос (втягивая живот), а выдох через рот, произнося «ш-ш-ш» или «ф-ф-ф» («каша кипит») и выпячивая живот.

#### 2. «Лотос».

И.п.: сидя по-турецки, плечи слегка отведены назад, голова приподнята, кисти рук лежат тыльной стороной ладони на коленях, указательные и большие пальцы сомкнуты в колечки. Вдох диафрагмой (плечи не поднимаются), представить струю воздуха, пронизывающую до макушки по всему позвоночнику, медленный выдох ртом (можно выполнять с закрытыми глазами).

#### 3. «Луговые цветы».

И.п.: В ходьбе по площадке (руки на пояс) выполнять повороты головы в правую (левую) сторону, одновременно выполняя два вдоха через нос. Выдох происходит между циклами поворота головы в ту или другую сторону.

## *Ноябрь*

### 1-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, руки вперед, и.п.
- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, носки потянуть на себя, и.п.
- И.п.:** сидя, ноги прямые, руки в упоре сзади, развести носки ног в стороны, и.п.
- «Пешеход».** **И.п.** то же, переступание пальчиками, сгибая колени, то же с выпрямлением ног.
- «Молоточки».** **И.п.:** сидя, согнув ноги, руки в упоре за спиной, пальчики на носках, удар левой пяткой об пол.
- И.п.:** о.с, руки на пояс, перекаат с носков на пятки.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Насос».

**И.п.:** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

#### 2. «Обними плечи».

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

#### 3. «Лиса», «Кошка», «Тигр на охоте».

**И.п.:** Ходьба по площадке, выставляя правую (левую) ногу вперед, две руки ладонками сложить на колено, прогибая спину. Выполнить два-четыре резких вдоха, голова приподнята («тигр ищет добычу», «кошка ищет мышку») и т.д.

#### 4. «Малый маятник», «Маятник».

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки за спину. Наклоны туловища в стороны. При наклоне выдох, выпрямиться — вдох.

### 2-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять руки вверх, потянуться, и.п.
- И.п.:** сидя, ноги скрестно (поза лотоса), массаж больших пальцев ног, начиная от подушечки до основания.
- И.п.** то же, массаж пальцев рук - от ногтей до основания с надавливанием (внутреннее и внешнее).
- И.п.** то же, руки вперед, массаж-поглаживание рук - от пальцев до плеча.
- И.п.** то же, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть, повторить 5-6 раз.
- И.п.:** о.с. ходьба на месте с высоким подниманием колена.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Лыжник».

**И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

#### 2. «Паровоз» или «Поезд».

**И.п.:** Ходить, имитируя согнутыми руками движение колес паровоза, и произносить «чух-чух-чух».

#### 3. «Мельница».

**И.п.:** Выполнить вдох и вращать прямыми руками, произнося «жр-р-р».

#### 4. «Партизаны».

**И.п.:** стоя, палка (ружье) в руках. Ходьба, высоко поднимая колени. На два шага — вдох, на четыре-шесть шагов выдох с произнесением слова «ти-ш-е-е».

## Декабрь

### 1-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, напрячь тело, вдох, держать несколько секунд, расслабиться, выдох.
- И.п.:** лежа на спине, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки, скрестить руки перед собой, выдох, развести руки, в и.п., вдох.
- 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).
- 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.
- И.п.:** лежа на животе, руки за голову, прогнуться, руки к плечам, ноги лежат на полу, держать, и.п.
- И.п.:** лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, приняв упор на предплечья, шея вытянута - вдох, выдох.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Петушок».

**И.п.:** На вдохе подняться на носки, потянуть вперед гордо поднятую голову, руки поднять в стороны, отвести назад. На выдохе хлопать себя по бедрам («ку-ка-ре-ку»).

#### 2. «Повороты головы».

**И.п.:** о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

#### 3. «Погончики».

**И.п.:** встать прямо, сжатые кулаки кисти рук прижаты к поясу. В момент короткого шумного вдоха носом с силой толкнуть кулаки к полу, как бы отжимаясь от него или сбрасывая с рук что-то. При этом во время толчка кулаки разжать. Плечи в момент вдоха напрячь, руки вытянуть в струну (тянутся к полу), пальцы рук широко растопырить. На выдохе вернуться в и.п.: кисти рук снова на пояс, пальцы сжаты в кулаки — выдох ушел.

#### 4. «Подуем на плечо».

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой, руки на пояс. Выполнить вдох через нос и повернуть голову в правую сторону, выдох (губы трубочкой) — подуть на плечо. То же выполнить в левую сторону.

### 2-й комплекс

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять правую ногу (прямую), и.п., поднять левую ногу (прямую), и.п.
- И.п.:** лежа на спине, руки перед собой «держат руль», «езда на велосипеде», и.п.
- И. п.** лежа на спине, руки вверху, поворот туловища вправо, не отрывая ступни от пола, и.п., поворот туловища влево, и.п.
- И.п.:** лежа на спине, руки за головой, свести локти впереди (локти касаются друг друга) — выдох, и.п., локти касаются пола — вдох.
- И.п.:** сидя, ноги скрестно, руки на поясе, руки через стороны вверх - вдох, выдох.
- И.п.:** о.с, принять правильную осанку без зрительного контроля (глаза закрыты), повторить 3-4 раза.

### Дыхательные упражнения.

#### 1. «Тихоход».

**И.п.:** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

#### 2. «Трубач».

**И.п.:** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

#### 3. «Ушки».

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

#### 4. «Цветок распускается».

**И.п.:** стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

#### 5. «Сердитый ежик».

**И.п.:** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

1-й комплекс

- 1. И.п.:** сидя, ноги скрестно. Смотреть вверх, не поднимая головы, и водить пальцем за пролетающим самолетом (сопровождение глазами). Пролетает самолет, с ним собрался я в полет.
- 2. И.п.** то же. Отвести правую руку в сторону (следить взглядом), то же выполняется в левую сторону.  
*Правое крыло отвел, посмотрел. Левое крыло отвел, поглядел.*
- 3. И.п.** то же. Выполнять вращательные движения перед *гоупит* и *СЦС*-  
*Я мотор завожу и внимательно гляжу.*
- 4. И.п.:** о.с. Встать на носочки и выполнять летательные движения.  
*Поднимаюсь ввысь, лечу. Возвращаться не хочу.*
- 5. И.п.:** о.с, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- 6. И.п.:** о.с, быстро моргать глазами 1—2 мин.

Дыхательные упражнения.

**1. «Свеча».**

**И.п.:** о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

**2. «Снежинки».**

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**3. «Регулировщик».**

**И.п.:** ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая в сторону. Поменять положение рук резким движением, сделать вдох. Снова поменять положение рук — выдох.

**4. «Рубка дров» или «Дровосек».**

**И.п.:** Руки над головой сцеплены в «замок», ноги на ширине плеч (поднимая руки вверх, выполнить глубокий вдох через нос), на выдохе наклон туловища вперед с одновременным опусканием рук и произнесением «ух!».

**5. «Плечики».**

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — выполнить два коротких шумных вдоха носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох («ушко с плечиком здороваются»).

2-й комплекс

- 1. И.п.:** сидя, ноги скрестно, крепко зажмурить глаза на 5 сек., открыть (повторить 8-10 раз).
- 2. И.п.** то же, быстро моргать глазами 1—2 мин.
- 3. И.п.** то же, массировать глаза через закрытые веки круговыми движениями указательных пальцев в течение 1 мин.
- 4. И.п.** то же, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко, через 1-2 сек. Снять пальцы с века, повторить 3-7 раз.
- 5. И.п.** то же, отвести глаза вправо, влево.
- 6. И.п.** то же, отвести глаза вверх, вниз.

Дыхательные упражнения.

**1. «Лыжник».**

**И.п.:** стоя, слегка наклонившись вперед и присев, ноги как бы на ширине лыжни, правая рука впереди (кисть сжимает «лыжную палку»), левая рука далеко сзади, кисть раскрыта. Вдохнуть, плавно присесть, правую руку вниз, назад к бедру, мощный выдох, левая рука выносится вперед (вдох).

**2. «Насос».**

**И.п.:** Сделав вдох, резко наклониться на выдохе, скользя по ноге двумя руками, произнести «с-с-с».

**3. «Обними плечи».**

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях и подняты на уровень плеч кистями друг к другу. В момент короткого шумного вдоха носом бросаем руки навстречу друг другу, как бы обнимая себя за плечи.

**4. «Повороты головы».**

**И.п.:** о.с. Повернуть голову вправо и сделать короткий шумный вдох справа. Затем сразу же (без остановки посередине) повернуть голову влево, шумно и коротко понюхать воздух слева. Справа — вдох, слева (вдох). Выдох уходит в промежутке между вдохами. Шею не напрягать, туловище и плечи не двигаются и не поворачиваются вслед за головой.

1-й комплекс «Уголек»

- И.п.:** лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять прямые ноги вверх, и.п.
- «Бревнышко».** **И.п.:** лежа на спине, руки вверху, пережат со спины на живот, пережат с живота на спину.
- «Лодочка».** **И.п.** лежа на животе, руки под подбородком, прогнуться, руки к плечам — вдох, и.п. - выдох.
- «Шлагбаум».** **И.п.:** лежа на животе, руки вдоль туловища, поднять правую ногу, и.п., поднять левую ногу, и.п.
- «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.**

Дыхательные упражнения.

**1. «Здравствуй, солнышко!».**

**И.п.:** ноги на ширине плеч, руки и спину. Медленно поднять руки вверх, скользя по туловищу, руки и сторону, голову поднять вверх (вдох), медленно вернуться в и.п.

**2. «Свеча».**

**И.п.:** о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

**3. «Снежинки».**

**И.п.:** о.с, руки согнуты в локтях, ладонками вверх («на ладонку упали снежинки»). Выполнить вдох через нос и подуть на ладонки, произнести «фу-фу-фу» (губы трубочкой) («снежинки полетели»).

**4. «Сердитый ежик».**

**И.п.:** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

2-й комплекс

**1. «Глазки просыпаются».**

*Глазки нужно открывать, чудо чтоб не прозевать.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть глаза. Повторить 6 раз

**2. «Ротик просыпается».**

*Ротик мой просыпайся, чтоб пошире улыбаться.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4**-закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз.

**3. «Ручки просыпаются».**

*Ручки кверху потянулись, до солнышка дотянулись*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3—4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз.

**4. «Ножки просыпанной».**

*Будем ножки пробуждать, их в дорожку собирать.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вверху. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.

**5. «Вот мы и проснулись».**

*К солнышку мы потянулись и друг другу улыбнулись!*

**И. п.** - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

Дыхательные упражнения.

**1. «Аист».**

**И.п.:** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вывести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**2. Воздушные шары».**

**И.п.:** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**3. «Ворона».**

**И.п.:** о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

**И.п.:** о.с. 1— вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**5. Ежику».**

**И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).

## Март

### 1-й комплекс

**1. «Потягушечки».** *Вот почти мы все проснулись и в кроватке потянулись.*

**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. **1-2** - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз

**2. «Проснулись».** *Вот проснулись ручки, вот проснулись ножки*

*И хотят скорей бежать к маме по дорожке.*

**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. **1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу (*носком, затем пяткой*). Повторить 6 раз.

**3. «Клубочек».** *Не хотим мы простывать, хоть и начали дрожать.*

*Мы совсем уже проснулись, к солнышку мы потянулись.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; **3-4** - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.

**4. «Пальчики».** *Пальчики хотят проснуться, чтоб в водичку окунуться.*

**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.

**5. «Умоемся».** *А теперь лицо умоем, глазки широко раскроем.*

**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. **1-4** - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.

*Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!*

### Дыхательные упражнения.

**1. «Тихоход».**

**И.п.:** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».

**2. «Трубач».**

**И.п.:** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».

**3. «Ушки».**

**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.

### 2-й комплекс

**1. «Глазки просыпаются».** *Слегка глазки растираем, а потом сладко зеваем.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-4** - слегка погладить закрытые глаза; **5-8** - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

**2. «Головка проснулась».** *Мы почти уже проснулись и друг другу улыбнулись.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища.

**1-2** - поворот головы на подушке вправо; **3-4** - и. п.; **5-6** - поворот головы на подушке влево; **7-8** - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз.

**3. «Ручки проснулись».** *Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1** - поднять правую руку вверх;

**2-3** - потянуть правую руку; **4** - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

**4. «Ножки проснулись».** *Хотим тоже потянуться и совсем-совсем проснуться.*

**И. п.** - то же. **1** - прямую правую ногу поднять вверх; **2-3** - потянуть правую ногу; **4** - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

**5. «Ножки совсем проснулись».** *Ножками мы поболтаем и до трех мы посчитаем.*

**И. п.** - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. **1-8** - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

*Умываться мы идем, одеваться мы идем очень дружные ребята!*

*Потом песенку споем. Ля-ля-ля, ля-ля-ля! Вот такие мы, друзья!*

### Дыхательные упражнения.

**1. «Цветок распускается».**

**И.п.:** стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

**2. «Сердитый ежик».**

**И.п.:** Наклониться как можно ниже, обхватить руками грудь, голову опустить, произнося звук рассерженного ежа «п-ф-ф-ф-р-р».

**3. «Свеча».**

**И.п.:** о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).

## Апрель

### 1-й комплекс

- 1. «Глазки просыпаются».** *Глазки нужно открывать, чудо чтоб не прозевать.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - зажмурить глаза; **3-4** - широко открыть рот. Повторить 6 раз
- 2. «Ротик просыпается».** *Ротик должен просыпаться, чтоб пошире улыбаться.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - открыть широко ротик; **3-4** - закрыть ротик и улыбнуться. Повторить 6 раз
- 3. «Ручки просыпаются»** *Ручки кверху потянулись, до солнышка дотянулись*  
**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - поднять правую руку вверх; **3-4** - отвести правую руку вверх за голову. То же левой рукой. Повторить 6 раз
- 4. «Ножки просыпанной».** *Будем ножки пробуждать, их в дорогу собирать.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки вверху. **1-2** - потянуть на себя правую ногу носком; **3-4** - и. п. То же левой ногой. Повторить 6 раз.
- 5. «Вот мы и проснулись».** *К солнышку мы потянулись и друг другу улыбнулись!*  
**И. п.** - встать около кровати на коврик. **1-4** - поднять руки вверх, встать на носочки и потянуться вверх.

### Дыхательные упражнения.

- 1. «Тихоход».**  
**И.п.:** Ходьба, высоко поднимая колени. На 2 шага — вдох, на 4—6 шагов — выдох. Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше».
- 2. «Трубач».**  
**И.п.:** Воображаемую трубу поднести к губам. Имитируя движения трубача, нажимать пальцами клавиши и произносить «ту-ту-ту».
- 3. «Ушки».**  
**И.п.:** о.с, смотреть прямо перед собой. Слегка наклонить голову вправо, правое ухо идет к правому плечу — короткий шумный вдох носом. Затем слегка наклонить голову влево, левое ухо идет к левому плечу — тоже вдох. Стоя ровно и смотря прямо перед собой, как бы мысленно кому-то говорите: «Ай-ай-ай! Как не стыдно!» Выдох уходит пассивно в промежутке между вдохами, но голова при этом посередине не останавливается.
- 4. «Цветок распускается».**  
**И.п.:** стоя, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). Медленно подниматься на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох («цветок раскрывается»), вернуться в и.п. (выдох).

### 2-й комплекс

- 1. «Потягушечки».** *Вот почти мы все проснулись и в кроватке потянулись.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх и опустить за головой, глаза закрыты. **1-2** - потянуться одновременно ногами и руками, растягивая позвоночник; **3-4** - и. п. Повторить 6 раз.
- 1. «Проснулись».** *Вот проснулись ручки, вот проснулись ножки  
И хотят скорей бежать к маме по дорожке.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки поднять вверх, за головой, глаза закрыты. **1-4** - поочередно тянуть от себя правую и левую руку; **5-8** - правую и левую ногу (носком, затем пяткой). 6 раз.
- 2. «Клубочек».** *Не хотим мы простывать, хоть и начали дрожать.  
Мы совсем уже проснулись, к солнышку мы потянулись.*  
**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. **1-2** - свернуться в клубок, дрожать, изображая, что холодно; **3-4** - раскрыться, расслабиться и потянуться, показывая, что наступило тепло, улыбнуться. Повторить 6 раз.
- 3. «Пальчики».** *Пальчики хотят проснуться, чтоб в водичку окунуться.*  
**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. Растирать ладони до появления тепла.
- 4. «Умоемся».** *А теперь лицо умоем, глазки широко раскроем.*  
**И. п.** - сидя в постели, ноги скрестно. **1-4** - «умыть» лицо теплыми руками. Повторить 2 раза.  
*Вот готовы мы вставать, бегать, прыгать и играть!*

### Дыхательные упражнения.

- 1. «Гуси».**  
**И.п.:** На вдохе наклон вперед: глядя вперед и вытягивая шею, произносить «ш-ш-ш».
- 2. «Гуси-лебеди летят».**  
**И.п.:** Ходьба, имитируя полет. На вдохе руки («крылья») поднимать, на выдохе опускать, произнося «г-у-у-у».
- 3. Вырасту большой».**  
**И.п.:** ноги вместе, руки вниз. Поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох). Опускаясь на всю стопу, выдох «ух-х-х».
- 4. «Дышим животом».**  
**И.п.:** Руки на животе — вдох и выдох носом. Руки за спину — вдох и выдох носом.
- 5. «Грибок».**  
**И.п.:** глубокий присед, руки обхватывают колени («грибок маленький»). Медленно выпрямиться, разводя руки в стороны, немного отвести голову назад (вдох) («грибок вырос»).



## Май

### 1-й комплекс «Жук»

**И.п.:** сидя, ноги скрестно. Грозить пальцем. *В группу жук к нам залетел, зажуужжал и запел: «Ж-ж-ж!»*  
Отвести руку вправо, проследить глазами за направлением руки, то же в другую сторону.

*Вот он вправо полетел, каждый вправо посмотрел.*

*Вот он влево полетел, каждый влево посмотрел.*

Указательным пальцем правой руки совершить движения к носу. *Жук на нос хочет сесть, не дадим ему присесть.*  
Направление рукой вниз сопровождают глазами. *Жук наш приземлился.*

Стоя, ноги врозь. Делать вращательные движения руками («волчок») и встать.

*Зажуужжал и закружился «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

Отвести руку в правую сторону, проследить глазами. То же в другую сторону.

*Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко,*

*Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.*

Поднять руки вверх, посмотреть вверх. *Жук наверх полетел и на потолок присел.*

Подняться на носки, смотреть вверх *На носочки мы привстали, но жучка мы не достали.*

Хлопать в ладоши. *Хлопнем дружно, Хлоп-хлоп-хлоп.*

Имитировать полет жука. *Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

*Жук, вот правая ладошка, посиди на ней немножко,*

*Жук, вот левая ладошка, посиди на ней немножко.*

Поднять руки вверх, посмотреть вверх. *Жук наверх полетел и на потолок присел.*

Подняться на носки, смотреть вверх *На носочки мы привстали, но жучка мы не достали.*

Хлопать в ладоши. *Хлопнем дружно, хлоп-хлоп-хлоп.*

Имитировать полет жука. *Чтобы улететь не смог, «Ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж-ж».*

### 2-й комплекс

**1. «Глазки просыпаются».** *Слегка глазки растираем, а потом сладко зеваем.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 - слегка погладить закрытые глаза; 5-8 - сделать расслабляющий звук зевоты. Повторить 4 раза.

**2. «Головка проснулась».** *Мы почти уже проснулись и друг другу улыбнулись.*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 - поворот головы на подушке вправо; 3-4 - и. п.; 5-6 - поворот головы на подушке влево; 7-8 - и. п. При повороте головы улыбаться друг другу. Повторить 6 раз,

**3. «Ручки проснулись».** *Потянулись мы немножко. Здравствуй, солнышко в окошке!*

**И. п.** - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую руку вверх; 2-3 - потянуть правую руку; 4 - опустить на постель правую руку. То же для левой руки. Повторить 6 раз.

**4. «Ножки проснулись».** *Хотим тоже потянуться и совсем-совсем проснуться.*

**И. п.** - то же. 1 - прямую правую ногу поднять вверх; 2-3 - потянуть правую ногу; 4 - опустить правую ногу на постель. То же для левой ноги. Повторить 6 раз.

**5. «Ножки совсем проснулись».** *Ножками мы поболтаем и до трех мы посчитаем.*

**И. п.** - лежа на животе с опорой на локти аккуратно поддерживать ладонями подбородок. 1-8 - поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 4 раза.

*Умываться мы идем, одеваться мы идем –*

*Очень дружные ребята! Потом песенку споем.*

*Ля-ля-ля, ля-ля-ля! Вот такие мы, друзья!*

### Дыхательные упражнения.

**1. «Аист».**

**И.п.:** На вдохе поднять руки в стороны. Ногу, согнутую в колене, гордо вынести вперед, зафиксировать. На выдохе сделать шаг. Опустить ногу и руки, произнося «ш-ш-ш».

**2. Воздушные шары».**

**И.п.:** Выполнять в ходьбе по площадке. 1 — руки в стороны, вверх, вдох через нос, выполнить хлопок в ладоши («шар лопнул»); 2 — руки в стороны, вниз, произнося «с-с-с» или «ш-ш-ш» («шарик спустился»).

**3. «Ворона».**

**И.п.:** о.с. Сделать вдох через нос, руки поднять через стороны вверх. Приседая, опустить руки на голову, произнося «кар-кар-кар».

**4. «Вот сосна высокая стоит и ветвями шевелит».**

**И.п.:** о.с. 1 — вдох — руки в стороны; 2 — выдох — наклон туловища вправо; 3 — вдох — вернуться в и.п.; 4 — то же влево.

**5. «Ежик».**

**И.п.:** сидя, ноги вместе, руки в упоре сзади. Согнуть ноги в коленях и подтянуть их к груди. Выпрямить ноги («ф-ф-ф»).