**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. лёжа на спине).*

* **«Лепим лоб».** Провести пальцами обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить 4 раза; темп умеренный.
* **«Рисуем брови».** Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. Повторить 3 раза; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Лепим глаза».** Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно. Поморгать глазами. Повторить 3 раза; темп умеренный.
* **«Лепим нос».** Указательными пальцами энергично провести по крыльям носа. Повторить 4 раза; темп быстрый. В конце упражнения показать длинный нос Буратино и слегка его подёргать.
* **Дыхательное упражнение.** Вдох через нос, задержать дыхание. Медленный выдох через рот. Повторить 4 раза.
* **«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла (30 с). В конце упражнения слегка подёргать за уши.
* **«Лепим руки».** И. П. – лёжа на спине. Похлопать правой рукой по левой снизу вверх и сверху вниз. Погладить правую руку. То же повторить левой рукой. Повторить ещё раз; каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Лепим пальчики на руках».** Растирать пальцы рук до покраснения и ощущения тепла. Мальчики начинают выполнять задание с левой руки, девочки – с правой. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Лепим ноги».** И. П. – лёжа на спине. Похлопать обеими руками сначала по правой ноге и погладить её, затем по левой и также погладить её. Повторить 5 раз; темп умеренный.
* **«Весёлый Буратино».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и руки вверх. Совершить ими хаотичные движения. Повторить 5 раз; темп умеренный.
* **Дыхательное упражнение «Молодцы!»** 1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо – лод – цы». Повторить 3 раза; темп медленный.

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ВЕСЁЛЫЕ РЕБЯТА**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели.

* **«Проснулись».** И. П. – лёжа на спине. Потянуться в постели всем телом, руки над головой тянутся вверх, носочки – вниз. Потянуться – вдох, расслабиться – выдох. Повторить 5 раз; темп медленный.
* **«Красные ушки».** И. П. – лёжа на спине. Растирать уши до покраснения, ощущения тепла (30 – 60 с). Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Смешной живот».** И. П. – лёжа на спине, руки на животе. Вдох – напрячь брюшную стенку, выпятить живот. Выдох – втянуть живот. Вернуться в И. П. Повторить 5 – 7 раз; темп медленный. ***Указание:*** вдох через нос, выдох через рот.
* **«Растягиваем позвоночник».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить их руками. Лбом тянуться к коленям на счёт до 10. Вернуться в И. П. Повторить 5 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. – лёжа на спине, руки на грудной клетке. Вдох носом – грудная клетка расширяется. Выдох – шумно, через нос. Повторить 5 – 7 раз; темп умеренный.
* **«Прогнулись».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Прогнуть тело – вдох. Вернуться в И. П. – выдох. Повторить 5 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 ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Морзянка».** Вдох и выдох происходит через нос с произнесением звука [м]. При выдохе пальцами рук поочерёдно постукивать по крыльям носа.

*(Дети встают с кроватей и выполняют закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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 тоже 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. – лёжа на спине. Зажмуриться, затем открыть глаза и посмотреть на потолок. Повторить 5 раз.
* **«Рисуем головой».** **».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение головой в правую сторону, затем в левую. Повторить 5 раз. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе. ***Указание:*** не делать резких движений головой.
* **«Рисуем глазами».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговое движение глазами. Сначала в правую сторону, затем в левую. Повторить 5 раз. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Рисуем руками».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Выполнить круговые движения глазами правой рукой, затем левой. Повторить по 5 раз каждой рукой. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Устали руки».** И. П. – лёжа на спине, руки прямые перед грудью. Опустить обе руки, встряхнуть ими. Повторить 4 раза; темп умеренный.
* **«Рисуем локтями».** И. П. – лёжа на спине, руки к плечам. 1 – 4 – круговые движения локтями вперёд. 5 – 8 – круговые движения локтями назад. Повторить по 5 раз в каждую сторону; темп умеренный.
* **«Рисуем ногами».** И. П. – лёжа на спине, руки на поясе. Поднять правую ногу, согнутую в колене. Нарисовать 5 воображаемых воздушных шариков. То же выполнить левой ногой. Темп медленный, затем умеренный. ***Указание:*** тянуть носочки.
* **«Художники отдыхают».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поворот туловища направо. Вернуться в И. П. Поворот туловища налево. Вернуться в И. П. Повторить по 3 раза в каждую сторону; темп умеренный.
* **«Художники закончили работу».** Несколько раз закрыть и открыть глаза. Потереть ладошки, приложить к глазам (4 раза).
* **Воспитатель.** Вот мы и закончили работу с красками. Мы хорошо потрудились, но испачкались. Нам необходимо вымыть руки и ноги.

*(Дети встают с кроватей и выполняют закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ДОБРЫЙ ДЕНЬ**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ САМОМАССАЖА И ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели.

**Воспитатель.**

|  |  |
| --- | --- |
| Ручки, ножки, щёчки, ушки  Очень любят потягушки.  Мы погладим их легонько  И проснёмся потихоньку.  Где же, где же наши глазки?  Отвечайте без подсказки. |  |
| Мы прикрыли их ладошкой  И погладили немножко. | *Прикрывают ладошками глаза, гладят их.* |
| Глазки вверх мы поднимали, | *Поднимают глаза вверх.* |
| Глазки вниз мы опускали. | *Опускают глаза вниз.* |
| И моргали, и моргали. | *Моргают.* |
| Глазки, глазки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! |  |
| Ушко правое ладошкой, | *Гладят ладонью правое ухо.* |
| Ушко левое ладошкой  Все погладили, ребятки, | *Гладят ладонью левое ухо.* |
| И подёргали немножко? | *Слегка дёргают себя за уши.* |
| Ушки, ушки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! |  |
| Щёчку правую ладошкой, | *Гладят ладонью правую щёку.* |
| Щёчку левую ладошкой  Все погладили, ребятки, | *Гладят ладонью левую щёку.* |
| И похлопали немножко? | *Слегка хлопают себя по щекам.* |
| Щёчки, щёчки, добрый день!  Просыпаться нам не лень! |  |
| С ручкой правой поиграем,  С ручкой левой поиграем –  Пальчики соединяем,  А потом разъединяем. | *Соединяют пальцы обеих рук, начиная с большого. Затем разъединяют, начиная с большого.* |
| Ручки, ручки, добрый день!  Бить в ладоши нам не лень! |  |
| Ножку правую ладошкой,  Ножку левую ладошкой  Все погладили, ребятки,  И потопали немножко? | *Гладят ладонью правую ногу, гладят ладонью левую ногу. Топают ногами, согнутыми в коленях, по кровати.* |
| Ножки, ножки, добрый день!  Дружно топать нам не лень! |  |
| Значит, будем просыпаться,  Умываться, одеваться! |  |

*(Дети встают с кроватей. Воспитатель предлагает детям поиграть в какую – нибудь игру по их желанию. Затем проводятся закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**МЫ ПРОСНУЛИСЬ**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели.

**Воспитатель.**

Солнца тёплый лучик

Всех зовёт вставать.

Чтоб проснуться лучше,

Можно поиграть.

*(Дети ложатся поверх одеял).*

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

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

Гном собрал росу с листочков –

Умываем глазки, щёчки.

Гном смеялся от души –

Вот проснулись малыши!

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**СПАСИ ПТЕНЦА**

***(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, ЭЛЕМЕНТОВ ПАЛЬЧИКОВОЙ ГИМНАСТИКИ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Звучит спокойная музыка. Воспитатель подходит к каждому ребёнку, гладит его по голове. Дети ложатся поверх одеял.

**Воспитатель.** Дети. Представьте, что у вас в руках маленький беспомощный птенец, который выпал из гнезда. Согрейте свои руки *(дети трут свои ладошки друг о друга до покраснения и ощущения в них тепла).* А сейчас вытяните руки ладонями вверх. Пусть птенец сядет вам на руки согрейте его – медленно, по одному пальчику сложите пальчики в кулаки, начиная с мизинчика, спрячьте в них маленького птенца. Подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием *(вдох – продолжительный выдох).* Приложите кулачки к своей груди, отдайте птенцу доброту своего сердца и теплоту дыхания. А теперь раскройте ладони *(дети медленно разжимают свои кулачки, начиная с большого пальца)*, и вы увидите, что птенец радостно взлетел. Улыбнитесь ему, и он ещё прилетит к вам *(дети улыбаются друг другу).*

* **Дыхательное упражнение «Молодцы!»**

*(Звучит спокойная музыка. Дети встают, выполняют задание на массажных ковриках. Для этого необходимо выложить две разные дорожки. По первой дорожке проходят те, у кого радостное настроение, по второй те, у кого грустное настроение. Далее дети играют в игру по желанию. Затем вновь идут по массажным коврикам).*

* **Дыхательное упражнение «Молодцы!»**

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ГОТОВИМСЯ К РИСОВАНИЮ**

***(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ САМОМАССАЖА РУК)***

Проводится в постели.

**Воспитатель.**

Все проснулись малыши?

Все открыли глазки?

Кисти, ждут, карандаши,

Альбомы и раскраски.

Чтоб красиво рисовать,

Надо пальчики размять.

* **«С пробужденьем, ручки».**

Ручки мы к груди поднимем, *Поднять руки перед грудью и потрясти в*

Ну – ка, поиграем с ними. *воздухе кистями.*

Потрясём получше –

С пробужденьем, ручки!

* **«Моем руки».**

Дети любят мыть ладошки *Дети имитируют мытьё кистей рук.*

И без мыла, понарошку.

Если вместе их сложить,

Ручка ручку будет мыть.

* **«Вытираем насухо».**

Ручкам надо умываться, *Активно трут ладошки друг о друга до*

Полотенцем вытираться. *ощущения сильного тепла и покраснения.*

Им лениться не даём –

Сильно друг о дружку трём.

* **«Просыпайтесь, пальчики».**

Сделаем подсолнухи, *Правой рукой вытягивать каждый*

Из ладошек солнышки. *пальчик, начиная с большого, на*

Каждый пальчик тянем, *левой руке, затем на правой руке.*

Пусть светлее станет!

* **«Сильные пальчики».** Соединить ладони вместе на уровне груди и, нажимая

на кончики пальцев, отводить их, то вправо, то влево. Нажим повторить по 2 раза в каждую сторону.

* **«Неутомимые пальчики».** Положение рук то же. Пальцы плотно прижаты

друг к другу. Основания ладоней разводить в стороны.Повторить 5 раз. ***Указание:*** пальцы друг от друга не отрывать.

* **«Посмотрите на нас».** Положение рук то же. Попеременно отводить пальцы.

Вначале все 5, потом 4, три и т. д.

* **«Играем с ноготками».** Фалангами пальцев одной руки тереть по ногтям

другой. То же выполнить на другой руке.

* **«Моем всю руку».** Ладошкой правой руки выполнить круговые движения на

левой руке от кистей рук до плеча. От плеча вниз – поглаживание. То же выполнить правой рукой. Повторить 3 раза на каждой руке.

* **«Устали руки».** Потрясти перед грудью расслабленными кистями рук,

постепенно поднимая их и отводя в стороны, затем вперёд и опуская вниз. Повторить 4 раза.

* **«Руки отдыхают».** Дети лежат на спине, руки вдоль туловища, расслаблены.

Играет спокойная музыка. Дети отдыхают некоторое время.

*(Дети встают с кроватей и выполняют закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ВРЕМЕНА ГОДА**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

**Воспитатель.** Доброго дня, ребята! Совсем недавно мы говорили с вами о временах года. Помните, сколько времён года? *(Ответы детей).* Я вам сейчас прочитаю русскую народную загадку о временах года.

Ежегодно приходят к нам гости:

Один седой, другой молодой,

Третий скачет, а четвёртый плачет.

*(Ответы детей).*

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

Всех наградила, всё погубила.

**Дети.** Осень.

**Воспитатель.** Правильно, выполним упражнения.

* **«Осенняя туча».** И. П. – лёжа на спине. Дети нахмуриваются, как осенняя

туча, при этом мышцы лица сначала напрягаются, затем расслабляются. Повторить 5 раз.

* **«Листья падают».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки

перед грудью, отвести в стороны, опустить. Поднять, соединить перед грудью, опустить вдоль туловища. Повторить 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.** О каком времени года следующая загадка?

Снег на полях, лёд на водах,

Вьюга гуляет. Когда это бывает?

**Дети.** Зимой.

**Воспитатель.** Конечно, это зимушка – зима. Теперь выполним упражнения.

* **«Тепло – холодно».** И. П. – лёжа 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 6 раз; темп умеренный.

* **«Замёрзли». ».** И. П. – лёжа 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 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.**

Зазвенели ручьи, прилетели грачи.

В дом свой – улей – пчела

Первый мёд 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.

Улыбнитесь, как солнышко. Повторить 5 раз.

* **«Проснулись».** И. П. – сидя на кровати, ноги врозь, руки на поясе. 1 – 3 –

пружинящие наклоны вперёд. 4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз; темп умеренный. ***Указание:*** ноги в коленях не сгибать.

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

Солнце печёт, липа цветёт,

Рожь колосится,

Золотится пшеница.

Кто скажет, кто знает,

Когда это бывает?

*(Летом).*

Правильно, это бывает летом.

* **«Плывём».** И. П. – лёжа на животе, руки вперёд, ноги вместе. 1 – 3 –

одновременно поднять ноги и руки и имитировать плавание. 4 – вернуться в и. п. Повторить 6 раз; темп умеренный.

* **«Радуемся лету».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги

и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в и. п. Повторить 6 раз.

**Воспитатель.** Молодцы! Вы не только красиво и правильно выполняете все упражнения, но и знаете времена года. Теперь я хочу предложить вам игру на внимание. Если я скажу «зима», вы выполняете бег *(лёжа в кровати, «бегут» только ноги)*, если «осень» - ходьбу, если «весна» - то хлопаете в ладоши перед грудью, если «лето» - отдыхаете. *(Повторить 4 раза).*

* **Дыхательное упражнение «Ах!»** Вдох. Продолжительный выдох. При

выдохе произнести слово «ах». Повторить 5 раз.

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ЧТОБЫ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ И САМОМАССАЖА)***

Проводится в групповой комнате.

**Воспитатель.**

Кто, кто в этой спалинке живёт?

Кто, кто вместе с солнышком встаёт?

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 2 ногах из 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 приёмами массажа ступней являются

Поглаживание, растирание и поколачивание. Начинать процедуру нужно с трёх 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 8 – 10 раз слегка ударить по ступне тыльной поверхностью указательного пальца. Данный приём следует проводить по направлению от пятки к пальцам и обратно. Заканчивается массаж поглаживанием 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 удлинён. ***Указание:*** учить детей дышать в темпе 3 – 6 с; короткий вдох, задержка дыхания, длинный выдох.

**Воспитатель.**

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Руки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

*Е. Виноградова.*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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.

* **«Кукла».** И. П. – лёжа на спине.

Любим мы играть и даже

Кукол вам сейчас покажем.

Ровно улеглись в постели

И направо посмотрели, *Дети поворачивают голову направо –*

Тут же глубоко вздохнули *вдох.*

И головки повернули.

А теперь мы выдыхаем, *Выдох, возвращаются в и. п.*

Смотрим вверх и отдыхаем, *Поворачивают голову налево –*

Дышим ровно, не спешим, *вдох;* *возвращаются в и. п. – выдох.*

То же влево повторим.  *Повторить 3 раза; темп умеренный.*

*Е. Виноградова.*

***Указание:*** не выполнять резких движений головой.

**Воспитатель.**

Вот упрямый человек!

Не заставишь лечь вовек!

Он совсем не хочет спать,

Положу – встаёт опять

И стоит – качается.

Как он называется?

*(Ответы детей).*

* **«Ванька – встанька».** И. П. – лёжа на спине. 1 – поворот направо всем

туловищем. 2 – вернуться в и. п. 3 – поворот влево. 4 – вернуться в и. п. Повторить по 4 раза в каждую сторону; дыхание произвольное.

**Воспитатель.**

Хлоп – и конфета стреляет как пушка.

Каждому ясно – это … *(хлопушка).*

* **«Хлопушка».** И. П. – лёжа 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 4 раза; темп быстрый.

**Воспитатель.**

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом её вы заведите –

Колёсики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится.

* **«Машина».** И. П. – лёжа на спине. 1 – вращательные движения руками перед

грудью («завелся мотор»). 2 – 3 – вращательные движения ногами. 4 – вернуться в и. п. Повторить 5 раз; темп сначала умеренный, потом быстрый, потом медленный.

**Воспитатель.**

Сам пустой, голос густой,

Дробь отбивает, шагать помогает.

* **«Барабан».** И. П. – лёжа 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. 3 – топнуть пяткой левой ноги по кровати. Повторить 5 раз.

**Воспитатель.**

Его держу за поводок,

Хотя он вовсе не щенок.

А он сорвался с поводка

И улетел под облака.

*(Воздушный шар).*

* *«***Надуем 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 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 4 раза. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, и слегка подёргать себя за нос.

* **«Лепим уши».** Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и

ощущения тепла (30с). В конце упражнения слегка подёргать себя за уши.

* **«Весёлый Буратино».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять

ноги и руки вверх. Совершать хаотичные движения ими, вернуться в И.П**.** Повторить 5 раз.

* **Дыхательное упражнение «Ах!»** И. П. – сидя, ноги слегкараздвинуты,руки

опущены. 1 **–** вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести «ах – х – х». Повторить 3 раза. ***Указание:*** вдох и выдох медленные.

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

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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

Всё сложно и всё 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 3 раза.

**Воспитатель.**

Был поленом, стал мальчишкой,

Обзавёлся умной книжкой.

Кто это?

*(Ответы детей).*

* **«Буратино».** И. П. – лёжа на спине. 1 – одновременно поднять вверх 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 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.**

Была она артисткой,

Прекрасной как звезда.

От злого Карабаса

Сбежала навсегда.

*(Ответы детей).*

* **«Мальвина».** 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 4 раза; темп умеренный.

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

* **«Стойкий оловянный солдатик».** И. П. – стоя на коленях, руки опущены и

прижаты к туловищу. 1 – 2 – наклониться назад как можно ниже. 3 – 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный. ***Указание:*** спину держать прямо.

**Воспитатель.**

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Всё ж попался … *(Колобок).*

* **«Колобок».** И. П. – лёжа на спине. 1 – согнуть ноги в коленях, прижать колени

к груди и обхватить их руками. 2 –3 – покачаться на спине вперёд – назад. 4 – вернуться в И.П. Повторить 5 раз. ***Указание:*** каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

**Воспитатель.**

Ростом только в три вершка,

На спине с двумя горбами,

Да с аршинными ушами.

*П. Ершов.*

*(Ответы детей).*

* **«Конёк – горбунок».** И. П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – 3 –

выгнуть спину. 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп медленный. ***Указание:*** плечи не отрывать от кровати.

**Воспитатель.**

Вместе с Карлсоном

Прыгал с крыш

Шалунишка наш … *(Малыш).*

* **«Малыш».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – потянуть правую

Ногу пяточкой вперёд, правую руку вытянуть вверх над головой.2 – то же выполнить левой рукой и ногой. 3 – выполнить то же двумя руками ногами вместе. 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп медленный. ***Указание:*** хорошо потянуться.

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

* **«Скороговорка».** Ходьба обычная. Во время ходьбы повторить скороговорку:

Подходит выходной,

В выходной отдохнём.

Повторить 3 раза; темп сначала медленный, затем быстрый.

* **Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга».** 1 – 2 – вдох. 1 – 4 – выдох.

Повторить 2 раза.

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ДОБРЫЕ И ВЕЖЛИВЫЕ СЛОВА**

***(С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ МЕТОДА СНЯТИЯ ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ, КОРРИГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ И ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА)***

Проводится в постели.

В записи звучит спокойная музыка.

**Воспитатель.** Просыпайтесь, ребята! Пока вы спали, к нашей кормушке прилетал птенец. Поклевал зерно, которое мы насыпали, и улетел. Ведь птицам зимой голодно и холодно. Представьте, что этот птенец прилетел к вам и сел на ладошку. Согрейте его. Медленно, по одному пальчику сложите ладони, спрячьте в них птенца, подышите на него, согревая своим ровным, спокойным дыханием. А теперь раскройте ладони, и вы увидите, что птенец радостно взлетел, улыбнитесь ему.

Мне было очень приятно наблюдать за вами. Вы добрые, милые, ласковые ребята. Давайте поговорим о добрых и вежливых словах. Мы будем называть добрые слова и выполнять упражнения.

Все мы знаем слово «добрый». А что или кто может быть добрым? *(Ответы детей).* Добрый день, добрая собака, добрый человек – это человек, делающий добро другим. Я хочу, чтобы вы были добрыми людьми. Давайте выполним следующее упражнение.

* **«Добрый».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны. 2

– 3 свести руки перед собой, обхватить плечи.4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.** Следующее слово «вежливый». Какого человека называют вежливым? *(Ответы детей).* Вежливый – это человек, соблюдающий правила приличия, воспитанный.

* **«Вежливый».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища.1 – 2 – наклонить

голову вперёд, одновременно поднять пальцы ног. 3 – 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз. ***Указание:*** посмотреть на пальцы ног.

**Воспитатель.** Какого человека называют здоровым? *(Ответы детей).* Человек – полный сил и энергии, - это здоровый человек.

* **«Здоровый».** И. П. – сидя, ноги вместе, руки опущены. Указательным и

большим пальцами правой руки нажимать на ноготь каждого пальца левой руки. То же самое проделать с левой рукой. Каждый ребёнок выполняет в индивидуальном темпе.

**Воспитатель.** Какого человека мы называем выносливым? *(Ответы детей).* Выносливый человек легко переносит физическую нагрузку.

* **«Выносливый».** И. П. – лёжа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 –

поднять прямые ноги вверх, руки в стороны. 2 – развести ноги в стороны. 3 – ноги вверх. 4 – вернуться в И. П. Темп умеренный. ***Указание:*** ноги высоко не поднимать.

**Воспитатель.** Какого человека мы можем назвать аккуратным. *(Ответы детей).* Это человек, соблюдающий во всём порядок.

* **«Аккуратный».** И. П. – стоя на коленях, руки на поясе. 1 – сесть на пятки,

руки в стороны. 2 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный. ***Указание:*** сохранять устойчивое положение.

**Воспитатель.** Какого человека можно назвать известным? *(Ответы детей).* Известный человек тот, которого знают многие.

* **«Известный».** И. П. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1 – поднять

голову, плечи, грудь, через правое плечо посмотреть за спину. 2 – вернуться в И. П. 3 – поднять голову, плечи, грудь, через правое плечо посмотреть за спину. 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.** Мне очень приятно видеть вас весёлыми. Пусть у вас всегда будет хорошее настроение и улыбки на лицах.

* **«Весёлый».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 – согнуть ноги

в коленях, прижать к груди и обхватить их руками. Покачаться на спине вперёд – назад. 4 – вернуться в И. П. Повторить 4 раза; темп быстрый.

**Воспитатель.** В заключение я хочу предложить вам поиграть в игру «Вежливые слова». Я начну предложение, а вы его закончите.

Мы хотим пораньше встать

И во двор идти гулять.

Головой, кивнув кому – то,

Что мы скажем? …

*(С добрым утром!)*

А когда домой пора,

Подошла к концу игра,

Улыбнёмся на прощанье …

*(Доброй ночи! До свиданья!)*

В транспорте, запомнить надо:

Чтобы пассажирам рядом

Не испортить настроения,

Говорим … *(Прошу прощенья!)*

Сложно в городе большом

Улицу найти и дом.

Но приветливый прохожий

Обязательно поможет.

- Извините, не могли бы

Нам дорогу показать?

Вам огромное спасибо!

Вежливым не трудно стать,

Больше слов хороших знать.

*Е. Виноградова.*

*(Дети встают с кроватей).*

* **«Вырастем большими».** Подняться на носки, руки в стороны, затем вверх.

Вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю стопу выдох. Выдыхая, произносить «ух – х – х». Повторить 3 раза. *(Закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ВНЕШНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ И САМОМАССАЖА)***

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 отгадывать их и показывать упражнения.

*(Дети ложатся поверх одеял).*

**Воспитатель.**

На одной горе много травы,

Да скот эту траву не ест.

*(Волосы).*

Выполним упражнение.

* **«Ухаживаем за волосами».** И. П. – лёжа на спине. Сильным нажатием

пальцев и круговыми движениями имитировать мытьё головы. Расчёсывать волосы пальцами словно расчёской (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 закрываются.

*(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 зелёные, 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 глубокие норы.

В этих норах воздух бродит,

То заходит, то выходит.

Правильно, это нос. Выполним упражнение.

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

**Воспитатель.**

Кто всё слышит, но не говорит.

.

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

**Воспитатель.**

Есть у радости подруга

В виде полукруга.

На лице она живёт;

То куда – то вдруг уйдёт,

То внезапно возвратится.

Грусть – тоска её боится.

Правильно, это улыбка. Выполним упражнение.

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

**Воспитатель.**

За белыми берёзами 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).*

**Воспитатель.** Мы говорили с вами о внешности человека. Сейчас я хочу вам загадать загадку, которая не относится к внешности человека. Она об органе человека, очень важном для человека.

Я и люблю,

Я с ним дружу.

Оно стучит,

Я с ним живу.

Правильно, это сердце. У каждого человека есть сердце, но у всех оно разное. У кого – то оно доброе, нежное, доверчивое, ранимое, а у кого – то чёрствое, злое, бесчувственное. Мне очень хочется, чтобы у вас оно всегда было доброе.

*(Предложить детям послушать, как стучит их сердце).*

* **Дыхательное упражнение «Молодцы!»** 1 – вдох. 2 – 4 – выдох. На выдохе произнести слово «мо – лод – цы». Повторить 3 раза; темп медленный.

*(Закаливающие процедуры).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**ИДЁМ В ПОХОД**

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели.

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

Снизу подковка,

Наверху верёвка,

Куда шагают –

И сами не знают.

*(Ботинки).*

* **«Надеваем обувь».** И. П. – сидя, руки опущены. 1 – наклон к правой ноге

(имитация надевания обуви). 2 – вернуться в И. П. То же к левой ноге. Повторить 4 раза; темп умеренный.

**Воспитатель.**

Он с тобою и со мною

Шёл лесными стёжками –

Друг походный за спиной

На ремнях с застёжками.

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. То же влево. Повторить 4 раза; темп умеренный.

**Воспитатель.**

На привале нам поможет:

Суп варить, картошку печь

Для похода он хорош,

Да с собой не понесёшь.

Правильно, это костёр. Выполним упражнение.

* **«Раздуваем костёр».** И. П. – сидя, руки опущены. Вдох, задержать дыхание,

продолжительный выдох. Повторить 3 раза; темп медленный. ***Указание:*** выдох длиннее вдоха.

**Воспитатель.**

Плывут туристы по реке

Или идут пешком,

У них всегда есть в рюкзаке

Складной красивый дом.

Правильно, это палатка. Выполним упражнение.

* **«Устанавливаем палатку».** И. П. – сидя, ноги вместе, руки опущены. 1 –

наклон вперёд как можно ниже, выпрямить руки, ударить ладошками по кровати («забили» колышки для палатки). 2 – вернуться в И. П. Повторить 5 раз; темп медленный.

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

Отбил ракеткой я волан,

Противника разрушил план.

Правильно, это бадминтон. Выполним упражнение.

* **«Играем в бадминтон».** И. П. – сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены.

1 – поднять правую руку вверх, отвести назад. Замахнуться вперёд (имитация удара ракетки по волану). 2 – вернуться в И. П. 3 – 4 – то же выполнить левой рукой. Повторить 4 раза; темп умеренный.

**Воспитатель.** В походе приходится много ходить. Поэтому ноги должны быть сильными, походка естественной, красивой. Выполним следующее упражнение.

* **«Тренируем ноги».** И. П. – лёжа 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 6 раз; темп медленный.

**Воспитатель.** Что необходимо сделать с костром, когда придёт время уходить из леса?

*(Ответы детей).*

**Воспитатель.** Верно, потушить его. Выполним упражнение.

* **«Тушим костёр».** И. П. – сидя, руки опущены. Вдох, задержать дыхание,

продолжительный выдох. Повторить 3 раза. ***Указание:*** выдох длиннее вдоха.

**Воспитатель.** Немного отдохнём, вспомним правила поведения в лесу.

Если в лес пришёл гулять,

Свежим воздухом дышать,

Прыгай, бегай и играй,

Только, чур, не забывай,

Что в лесу нельзя шуметь,

Даже очень громко петь.

Испугаются зверушки,

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 пришёл не убивать.

Бабочки пускай летают,

Ну, кому они мешают?

Здесь не нужно их 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.*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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 пятёрки,

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,

Но не значит ничегошеньки!

*С. Маршак.*

* **«Круглый ноль».** И. П. – лёжа на спине, руки в стороны. 1 – поднять руки

перед грудью, соединить пальцы рук. 2 – вернуться в И. П. Повторить 6 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. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 –

поднять руки над головой, хорошо потянуться. 2 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный. ***Указание:*** руки тянутся вверх, ноги – вниз.

**Воспитатель.**

А это цифра «два».

Полюбуйся, какова:

Выгибает двойка шею,

Волочится хвост за нею.

*С. Маршак.*

* **«Великолепная двойка».** Предложить детям самим изобразить двойку.

Повторить 5 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 3 раза.

**Воспитатель.**

Делал Егорка с мамой уборку.

Опрокинул стул в квартире,

Стал похож он на четыре.

*В Бакалдин.*

* **«Смешная четвёрка».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 –

поднять ноги, согнутые в коленях, одновременно руки поднять над головой.2 – вернуться в И. П. Повторить 5 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 пятёрка».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – без

помощи рук сесть, руки за голову. 2 – вернуться в И. П. Повторить 5 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 щёки. Как две капли воды. От горшка два вершка. Плакать в три ручья. Иди на все четыре стороны. Знать как свои пять пальцев.

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

**Воспитатель.**

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

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

***ЗАНЯТИЕ 1***

***(С ЭЛЕМЕНТАМИ КОРРИГИРУЮЩЕЙ И ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ)***

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

**Воспитатель.** Просыпайтесь, ребята, повторяйте за 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.

*(Дети тянутся).*

Давайте просыпаться,

Друг другу улыбаться.

*(Улыбаются).*

Похлопали в ладоши,

*(Хлопают в ладоши перед грудью).*

Ведь день такой хороший!

Вдохнули глубоко.

*(Продолжительный вдох).*

Как дышится легко!

*(Затем продолжительный выдох).*

*Е. Виноградова.*

**Воспитатель.**

Цифра «шесть» - дверной замочек:

Сверху крюк, снизу кружочек.

*С. Маршак.*

Выполним упражнение.

* **«Забавная шестёрка».** И. П. – сидя, руки упор сзади. 1 – согнуть ноги в

коленях, руки за голову. Спину выгнуть, голову опустить 2 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.**

Вот семёрка – кочерга,

У неё одна нога.

*С. Маршак.*

Выполним упражнение.

* **«Стройная семёрка».** И. П. – лёжа на спине, руки вверх над головой. 1, 3 –

поворот направо (налево). 2, 4 – вернуться в И. П. Повторить 3 раза; темп умеренный.

**Воспитатель.**

У восьмёрки два кольца

Без начала и конца.

*С. Маршак.*

Выполним упражнение.

* **«Круглая восьмёрка».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – сесть,

обхватить колени руками. 2 – 3 – покачаться вперёд – назад. 4 – вернуться в И. П. Повторить 5 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.**

Вот какая цифра есть –

Перевёрнутая шесть.

*Ф. Дагларджа.*

Выполним упражнение.

* **«Рычалки».** И. П. – лёжа на спине. Вдох через нос, продолжительный выдох

через рот, одновременно постукивая по груди обеими кулачками и произнося звук [**р**].

*(Дети встают с кроватей 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 встаёт в центр круга, громко называя 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**].

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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 сделаем массаж лица, для того чтобы быть бодрыми.

*(Все упражнения повторить 5 – 7 раз).*

* Поглаживать щёки, крылья носа, лоб от центра к вискам.

*(Дети выполняют упражнения 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 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.
* Расчёсывать 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 её руками.

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

*(Дети выполняют закаливающие процедуры с водой).*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.

**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 Кирюша,

Вот и глазки трёт Наташа.

Сны, какие снились Саше?

Вспоминаем поскорей,

Наших как зовут друзей.

*Е. Виноградова.*

У каждого из нас есть имя. Давайте сейчас каждый назовёт имя своего друга. А чьё имя я не услышу – значит, тот человек ещё 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, Пётр – 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. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – 3 – руки дугами

через стороны поднять вверх, правая (левая) нога вперёд вверх. 2 – 4 – вернуться в И. П. Повторить 4 раза; темп умеренный. ***Указание:*** хорошо потянуться, тянуть носок; упражнение выполнять красиво, изящно.

**Воспитатель.** Валерий – значит «бодрый». Данное упражнение выполним бодро, чётко.

* **«Валерий».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. 1 – правую руку на

левое плечо, левую руку на правое плечо. 2 – 3 – пружинящие наклоны вперёд. 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный.

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

**«Артём».** И. П. – лёжа на спине, руки на плечах. 1 – поднять обе ноги вверх. 2 – развести их в стороны. 3 – ноги вместе. 4 – вернуться в И. П. Повторить 6 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.** Валерия значит «сильная, крепкая». Выполним следующее упражнение.

* **«Валерия».** И. П. – лёжа на спине, руки над головой. 1 – поворот направо. 2 –

вернуться в И. П. 3 – поворот налево. 4 – вернуться в И. П. Повторить 4 раза; темп умеренный.

**Воспитатель.** Имя Валентина символизирует здоровье.

* **«Валентина».** И. П. – лёжа на животе, руки под подбородком. 1 – согнуть

ноги в коленях. 2 – 7 – помахать ногами. 8 – вернуться в И. П. Повторить 5 раз; темп умеренный.

**Воспитатель.** Григорий означает «бодрствующий».

* **«Григорий».** И. П. – лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и

ноги вперёд вверх и помахать ими на счёт 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.*

**Литература**

**Харченко Т. Е.** Бодрящая гимнастика для дошкольников. – СПб.: ООО «ИЗДАТЕЛЬСТВО «ДЕТСТВО – ПРЕСС», 2012. – 96 с.