



## Комплексы бодрящей гимнастики

для старшей группы.

Основная цель гимнастики после дневного сна – поднять настроение и мышечный тонус детей с помощью контрастных воздушных ванн и физических упражнений. Комплекс гимнастики после дневного сна длится 10–15 минут, после чего дети переходят к водным процедурам. Комплекс состоит из нескольких частей: разминочные упражнения в постели, выполнение простого самомассажа (пальчиковая гимнастика), выполнение общеразвивающих упражнений у кроваток (дыхательная гимнастика), ходьба по "тропе здоровья" (ходьба по массажным, ребристым, солевым или мокрым дорожкам), игра в подвижные игры в помещении с контрастной температурой воздуха, выполнение упражнений с тренажерами. Заканчиваться гимнастика может обливанием холодной водой или контрастным обливанием (рук или ног). В любой вариант комплекса следует включать корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки. Большинство вариантов комплексов рассчитаны на большую самостоятельность, дети должны помнить упражнения, их последовательность и осознанно выполнять комплекс.

### Схема проведения гимнастики после дневного сна.

1. Гимнастика в постели.
2. Ходьба по «тропе здоровья».
3. Корригирующие упражнения на профилактику плоскостопия и нарушения осанки.
4. Массаж махровой рукавицей.
5. Дыхательная гимнастика.
6. Упражнения для глаз.



## Комплекс № 1.

### 1. Потягивание

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем».

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза. Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

### 3. «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища). Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища) Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом) Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища). Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища».



4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение «Часики».

6. Упражнения для глаз.

## **Комплекс № 2.**

### 1. Потягивание.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем».

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»)

И.и. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!

2. Корректирующая 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 колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим головою. Разминаем шею. Стой

4. Массаж махровой рукавицей



5. Дыхательное упражнение. «Трубач», «Петух».

6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 3.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты. На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал-ла-а". Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки -вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на"

Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!»

Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут

Ходьба на внутреннем своде стопы. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет

Ходьба на наружном своде стопы. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.

Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!

3. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не до скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим голову. Разминаем шею. Стой.

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Паровоз», «Насос»



## 6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 4.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх.

Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты

На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал- ла-а". Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки вверх вдоль туловища. Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на".

Массаж живота.

Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком, снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!

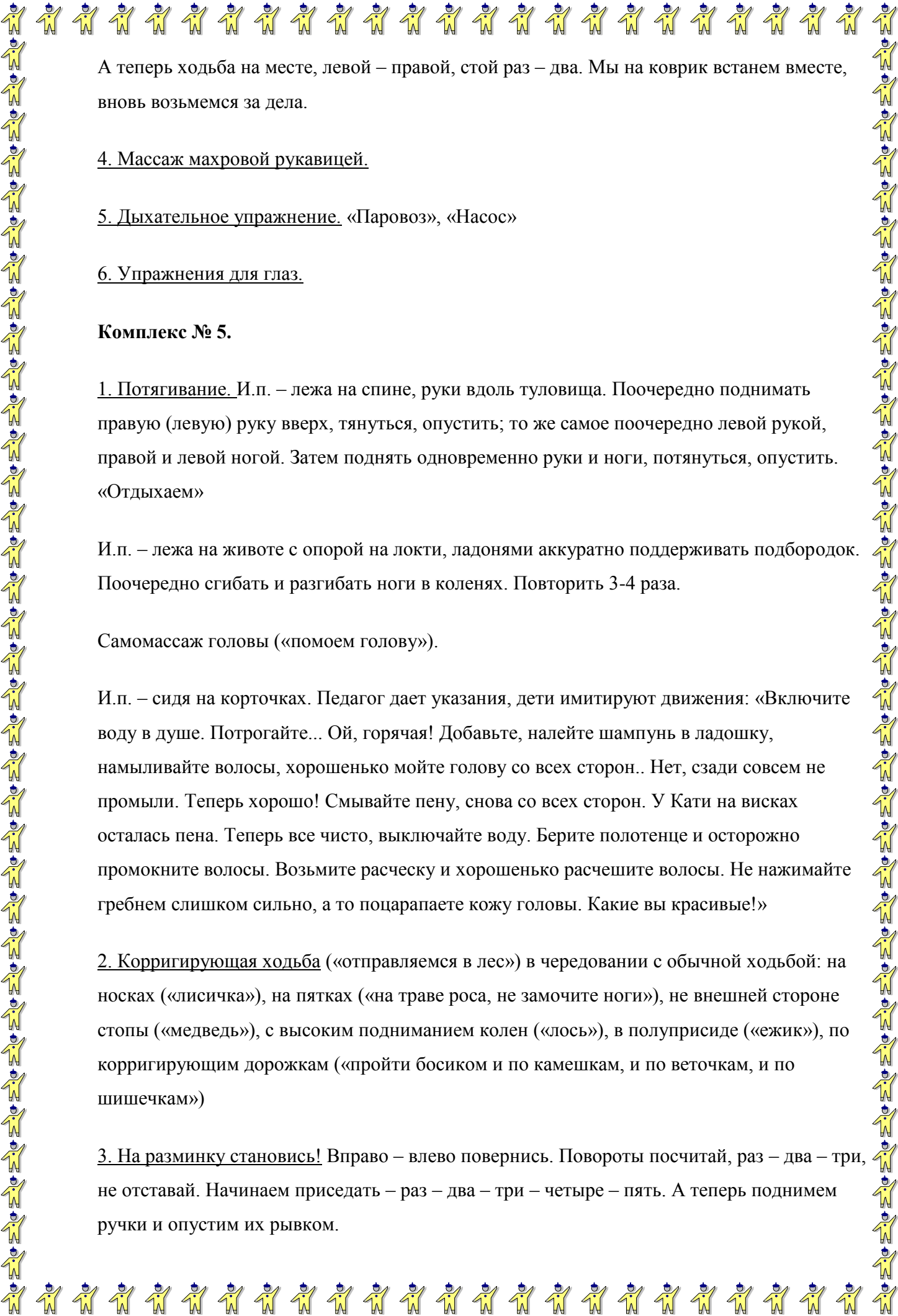
Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук. Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.

Ходьба на внутреннем своде стопы. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.

Ходьба на наружном своде стопы. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет.

Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!

3. На разминку становись! Вправо – влево повернись Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай, Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.



А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два. Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Паровоз», «Насос»

6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 5.**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.  
«Отдыхаем»

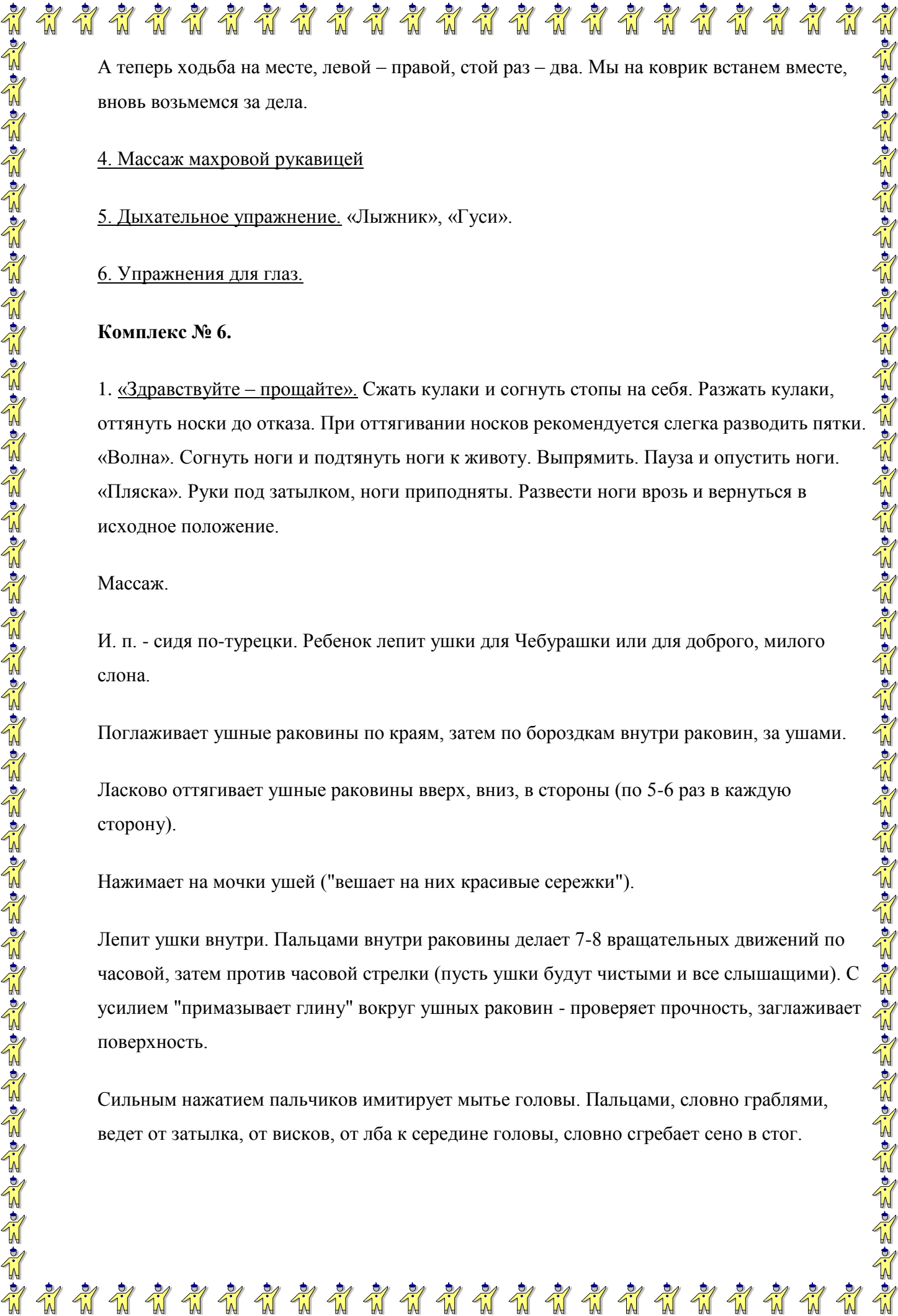
И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон.. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!»

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»)

3. На разминку становись! Вправо – влево повернись. Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай. Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком.



А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два. Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела.

4. Массаж махровой рукавицей

5. Дыхательное упражнение. «Лыжник», «Гуси».

6. Упражнения для глаз.

**Комплекс № 6.**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки. «Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги. «Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

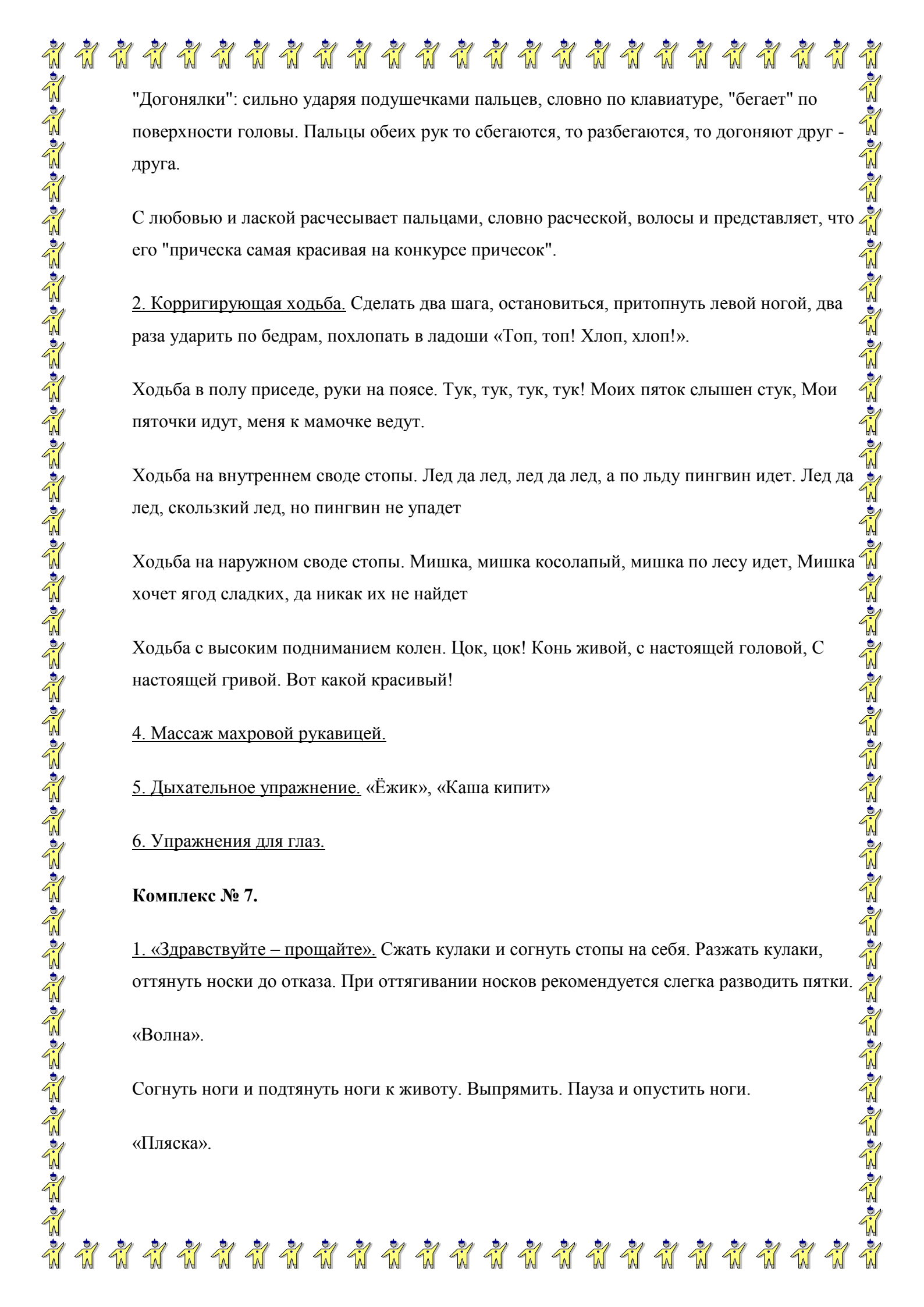
Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность.

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.



"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг - друга.

С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп!».

Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут.

Ходьба на внутреннем своде стопы. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет

Ходьба на наружном своде стопы. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет

Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый!

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Ёжик», «Каша кипит»

6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 7.**

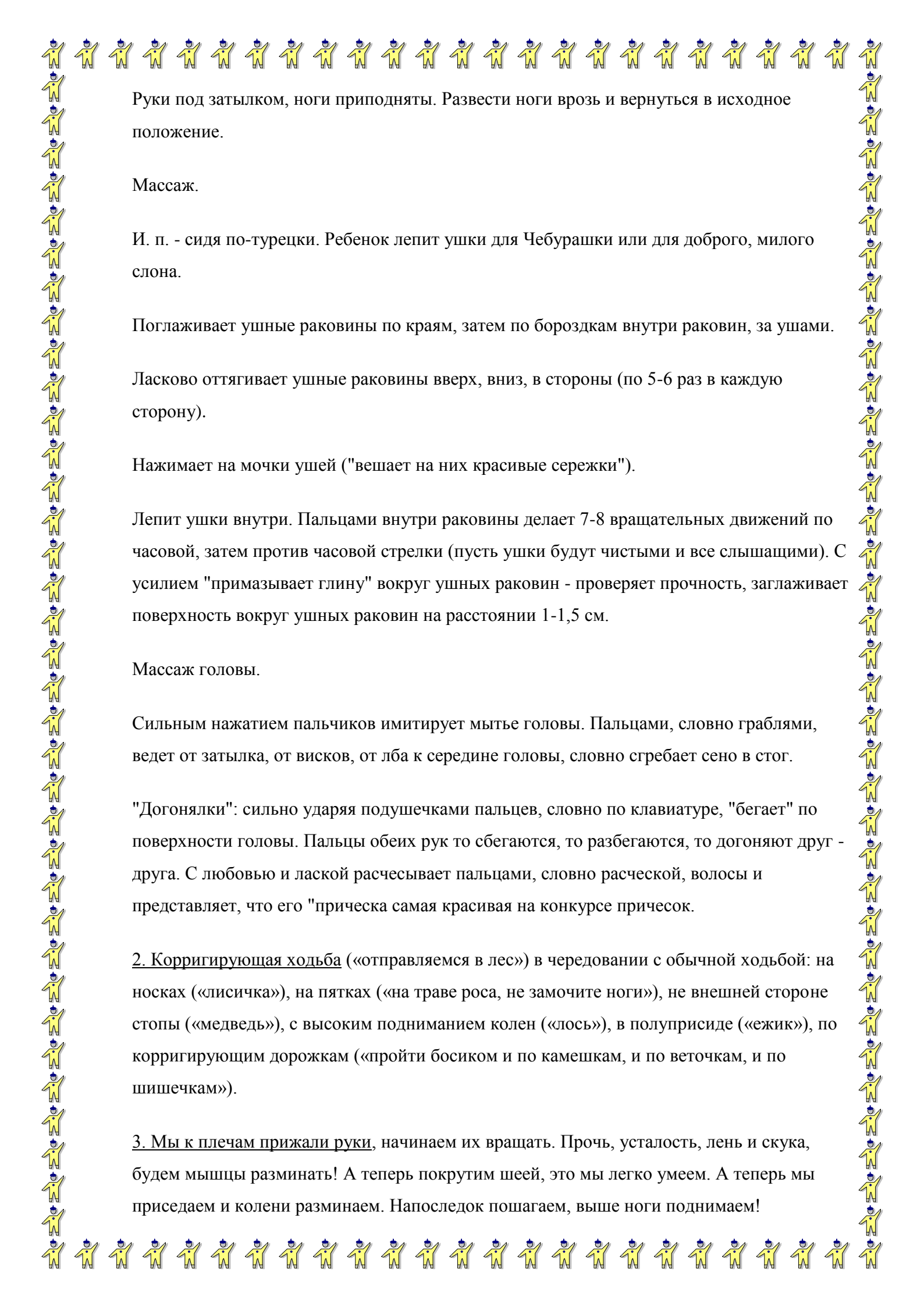
1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна».

Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска».





Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки").

Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг друга. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок.

2. Корректирующая 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 колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!



#### 4. Массаж махровой рукавицей.

#### 5. Дыхательное упражнение. «Ёжик», «Каша кипит».

#### 6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 8.**

1. Потягивание. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить.

«Отдыхаем».

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

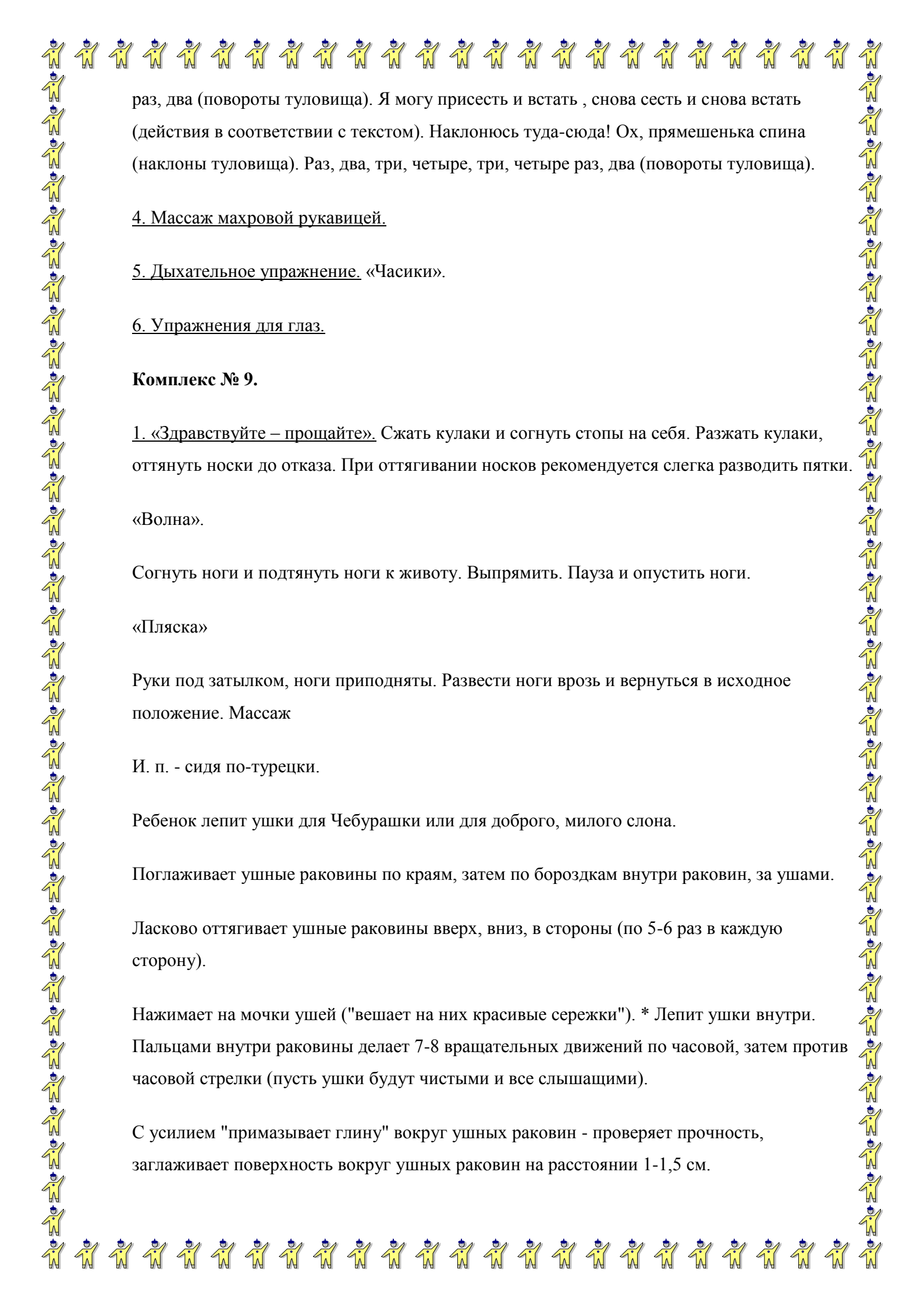
Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые».

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

#### 3. «У меня спина прямая.

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища). Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре



раз, два (повороты туловища). Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища). Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища).

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Часики».

6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 9.**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна».

Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска»

Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение. Массаж

И. п. - сидя по-турецки.

Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона.

Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами.

Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону).

Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки"). \* Лепит ушки внутри.

Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими).

С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.



Массаж головы.

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг - друга. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз. Надо ножками потопать и ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем. Мы выходим из речушки направляемся к опушке

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Часики», «Маятник».

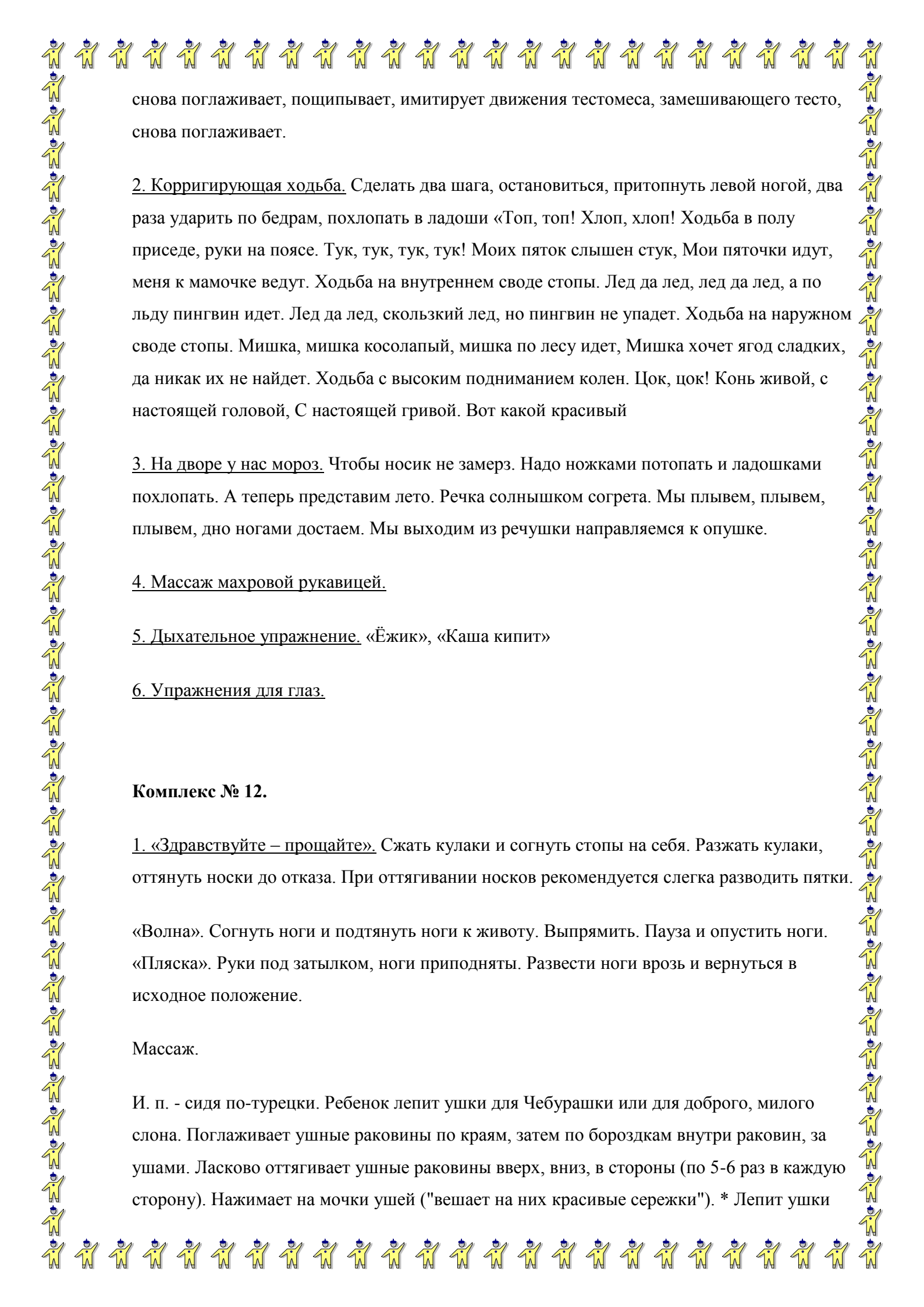
6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 10.**

1. На вдохе левая нога тянется пяточкой вперед, а левая рука - вдоль туловища вверх. Дыхание задерживается, руки, и ноги максимально растянуты.

На выдохе, расслабляясь, ребенок произносит: "ид-д-да-а-а". Правая нога тянется пяточкой вперед, а правая рука - вверх, вдоль туловища - вдох. После задержки дыхания на выдохе произносится "пин-гал- ла-а". Обе ноги тянутся пяточками вперед, обе руки вверх вдоль туловища.

Дыхание задержать и на выдохе медленно произнести "су-шум-м-м-на". Массаж живота. Ребенок поглаживает живот по часовой стрелке, похлопывает ребром ладони, кулачком,



снова поглаживает, пощипывает, имитирует движения тестомеса, замешивающего тесто, снова поглаживает.

2. Корректирующая ходьба. Сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши «Топ, топ! Хлоп, хлоп! Ходьба в полу приседе, руки на поясе. Тук, тук, тук, тук! Моих пяток слышен стук, Мои пяточки идут, меня к мамочке ведут. Ходьба на внутреннем своде стопы. Лед да лед, лед да лед, а по льду пингвин идет. Лед да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет. Ходьба на наружном своде стопы. Мишка, мишка косолапый, мишка по лесу идет, Мишка хочет ягод сладких, да никак их не найдет. Ходьба с высоким подниманием колен. Цок, цок! Конь живой, с настоящей головой, С настоящей гривой. Вот какой красивый

3. На дворе у нас мороз. Чтобы носик не замерз. Надо ножками потопать и ладошками похлопать. А теперь представим лето. Речка солнышком согрета. Мы плывем, плывем, плывем, дно ногами достаем. Мы выходим из речушки направляемся к опушке.

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Ёжик», «Каша кипит»

6. Упражнения для глаз.

## **Комплекс № 12.**

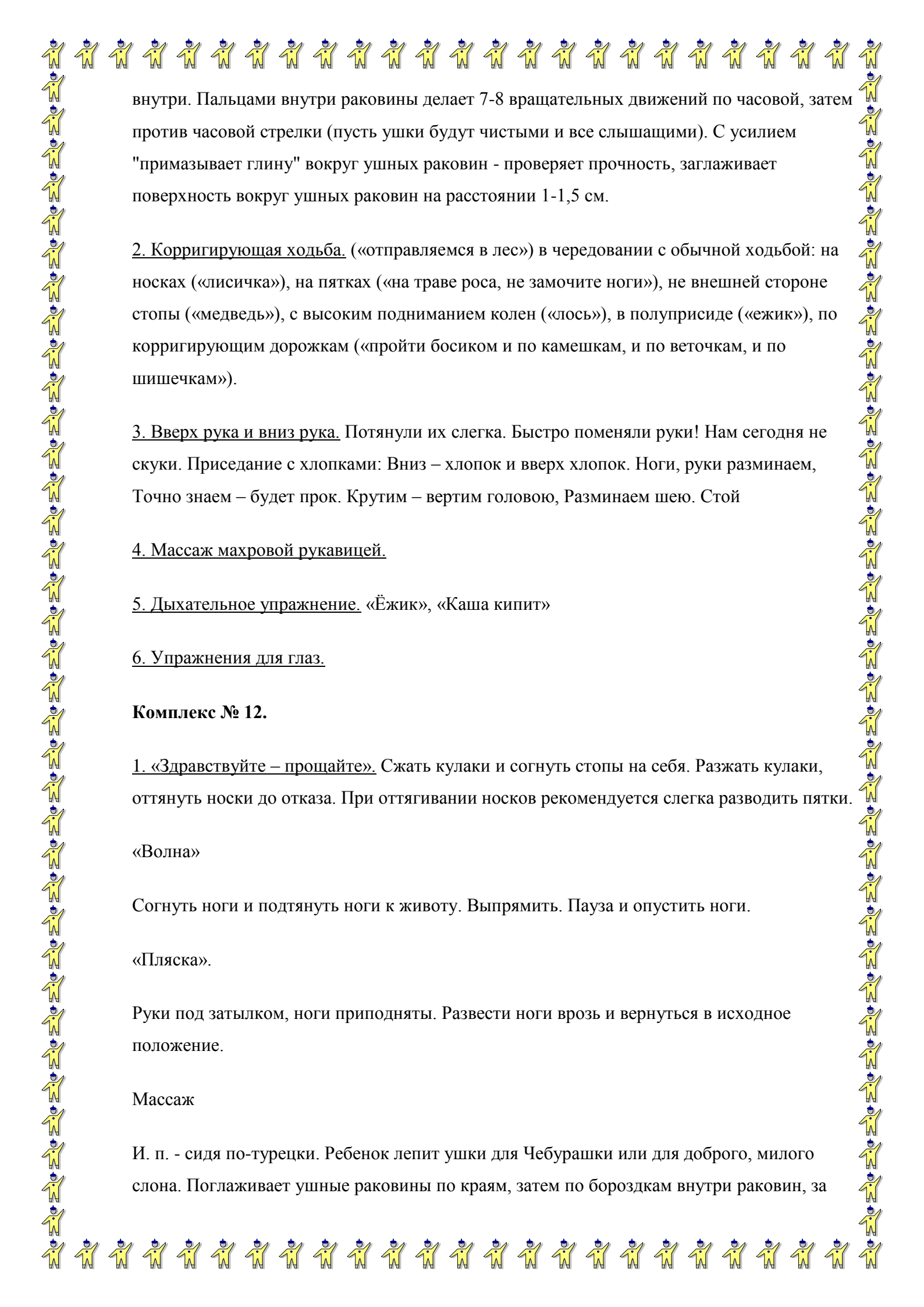
1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна». Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска». Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки"). \* Лепит ушки



внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

2. Корректирующая 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 колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Вверх рука и вниз рука. Потянули их слегка. Быстро поменяли руки! Нам сегодня не скуки. Приседание с хлопками: Вниз – хлопок и вверх хлопок. Ноги, руки разминаем, Точно знаем – будет прок. Крутим – вертим голову, Разминаем шею. Стой

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Ёжик», «Каша кипит»

6. Упражнения для глаз.

## **Комплекс № 12.**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна»

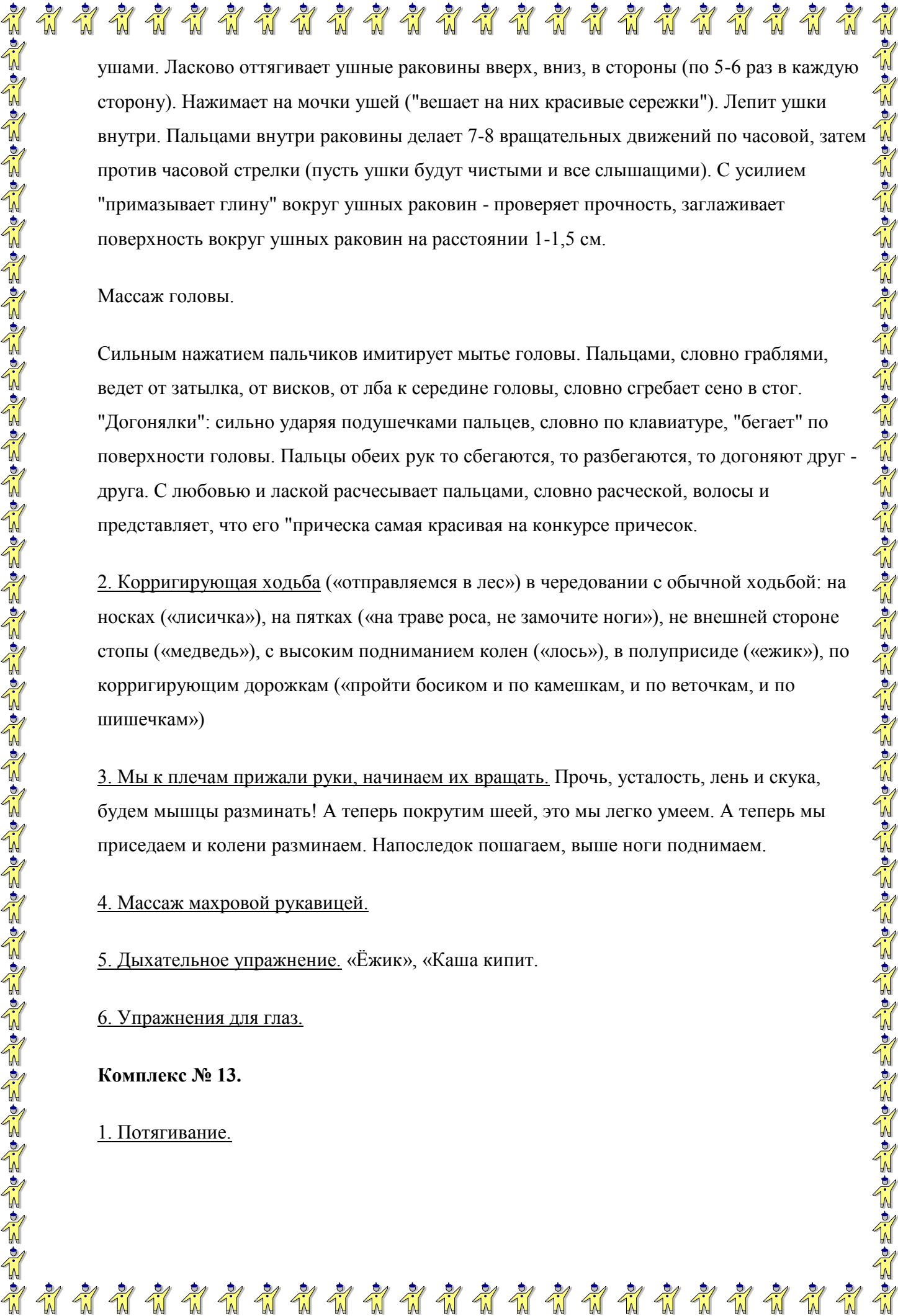
Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска».

Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за



ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки"). Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

**Массаж головы.**

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг - друга. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок.

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»)

3. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем.

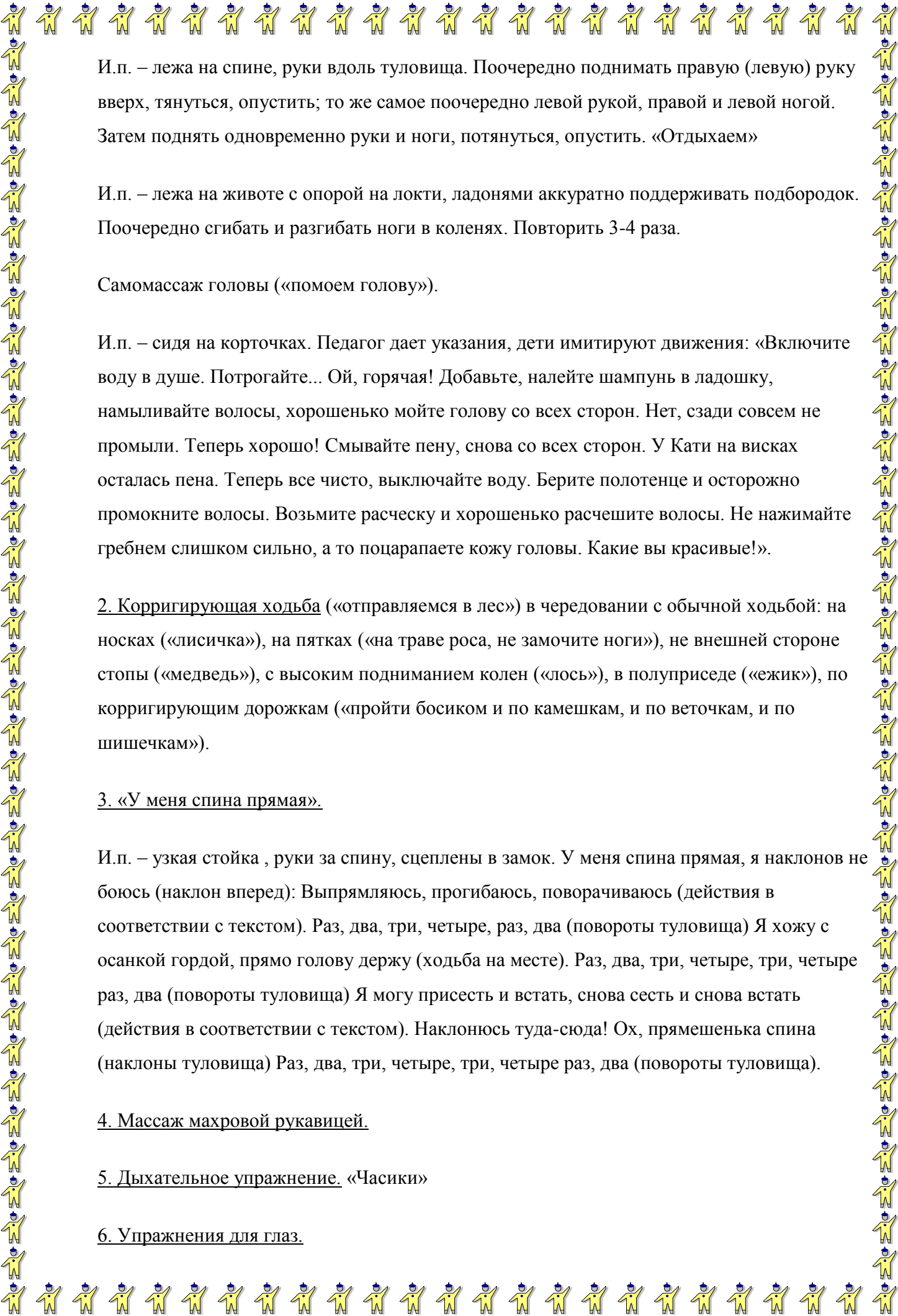
4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Ежик», «Каша кипит.

6. Упражнения для глаз.

**Комплекс № 13.**

1. Потягивание.



И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой. Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем»

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. «У меня спина прямая».

И.п. – узкая стойка, руки за спину, сцеплены в замок. У меня спина прямая, я наклонов не боюсь (наклон вперед): Выпрямляюсь, прогибаюсь, поворачиваюсь (действия в соответствии с текстом). Раз, два, три, четыре, раз, два (повороты туловища) Я хожу с осанкой гордой, прямо голову держу (ходьба на месте). Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища) Я могу присесть и встать, снова сесть и снова встать (действия в соответствии с текстом). Наклонюсь туда-сюда! Ох, прямешенька спина (наклоны туловища) Раз, два, три, четыре, три, четыре раз, два (повороты туловища).

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Часики»

6. Упражнения для глаз.





## Комплекс № 14.

### 1. Потягивание.

И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать правую (левую) руку вверх, тянуться, опустить; то же самое поочередно левой рукой, правой и левой ногой.

Затем поднять одновременно руки и ноги, потянуться, опустить. «Отдыхаем».

И.п. – лежа на животе с опорой на локти, ладонями аккуратно поддерживать подбородок.

Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях. Повторить 3-4 раза.

Самомассаж головы («помоем голову»).

И.п. – сидя на корточках. Педагог дает указания, дети имитируют движения: «Включите воду в душе. Потрогайте... Ой, горячая! Добавьте, налейте шампунь в ладошку, намыливайте волосы, хорошенько мойте голову со всех сторон. Нет, сзади совсем не промыли. Теперь хорошо! Смывайте пену, снова со всех сторон. У Кати на висках осталась пена. Теперь все чисто, выключайте воду. Берите полотенце и осторожно промокните волосы. Возьмите расческу и хорошенько расчешите волосы. Не нажимайте гребнем слишком сильно, а то поцарапаете кожу головы. Какие вы красивые!».

2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. На разминку становись. Вправо – влево повернись. Повороты посчитай, раз – два – три, не отставай. Начинаем приседать – раз – два – три – четыре – пять. А теперь поднимем ручки и опустим их рывком. А теперь ходьба на месте, левой – правой, стой раз – два.

Мы на коврик встанем вместе, вновь возьмемся за дела

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Лыжник», «Гуси».



## 6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 15.**

#### 1. «Здравствуйте – прощайте».

Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна».

Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска».

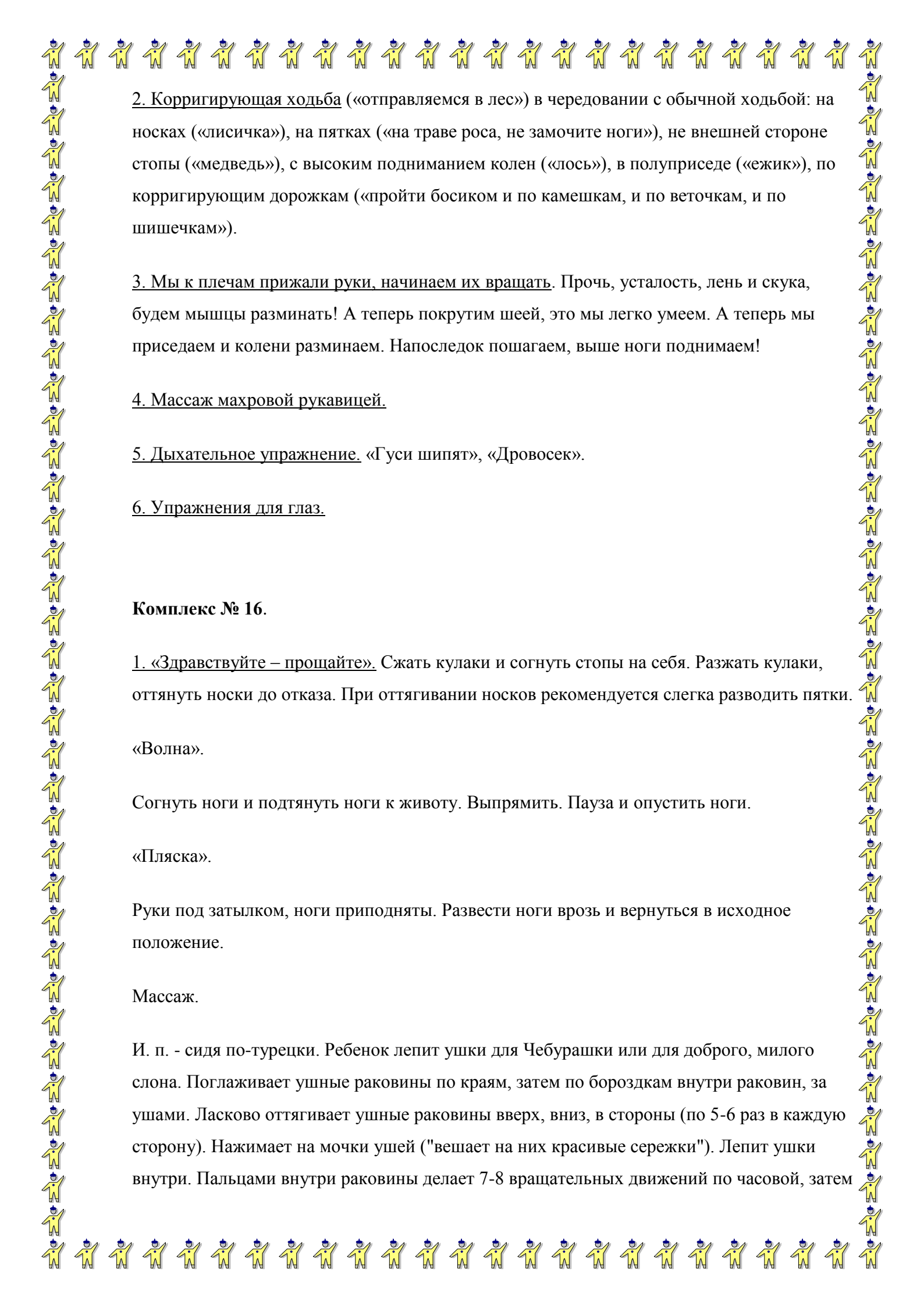
Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки"). \* Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг - друга. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".



2. Корректирующая ходьба («отправляемся в лес») в чередовании с обычной ходьбой: на носках («листочка»), на пятках («на траве роса, не замочите ноги»), на внешней стороне стопы («медведь»), с высоким подниманием колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Гуси шипят», «Дровосек».

6. Упражнения для глаз.

### **Комплекс № 16.**

1. «Здравствуйте – прощайте». Сжать кулаки и согнуть стопы на себя. Разжать кулаки, оттянуть носки до отказа. При оттягивании носков рекомендуется слегка разводить пятки.

«Волна».

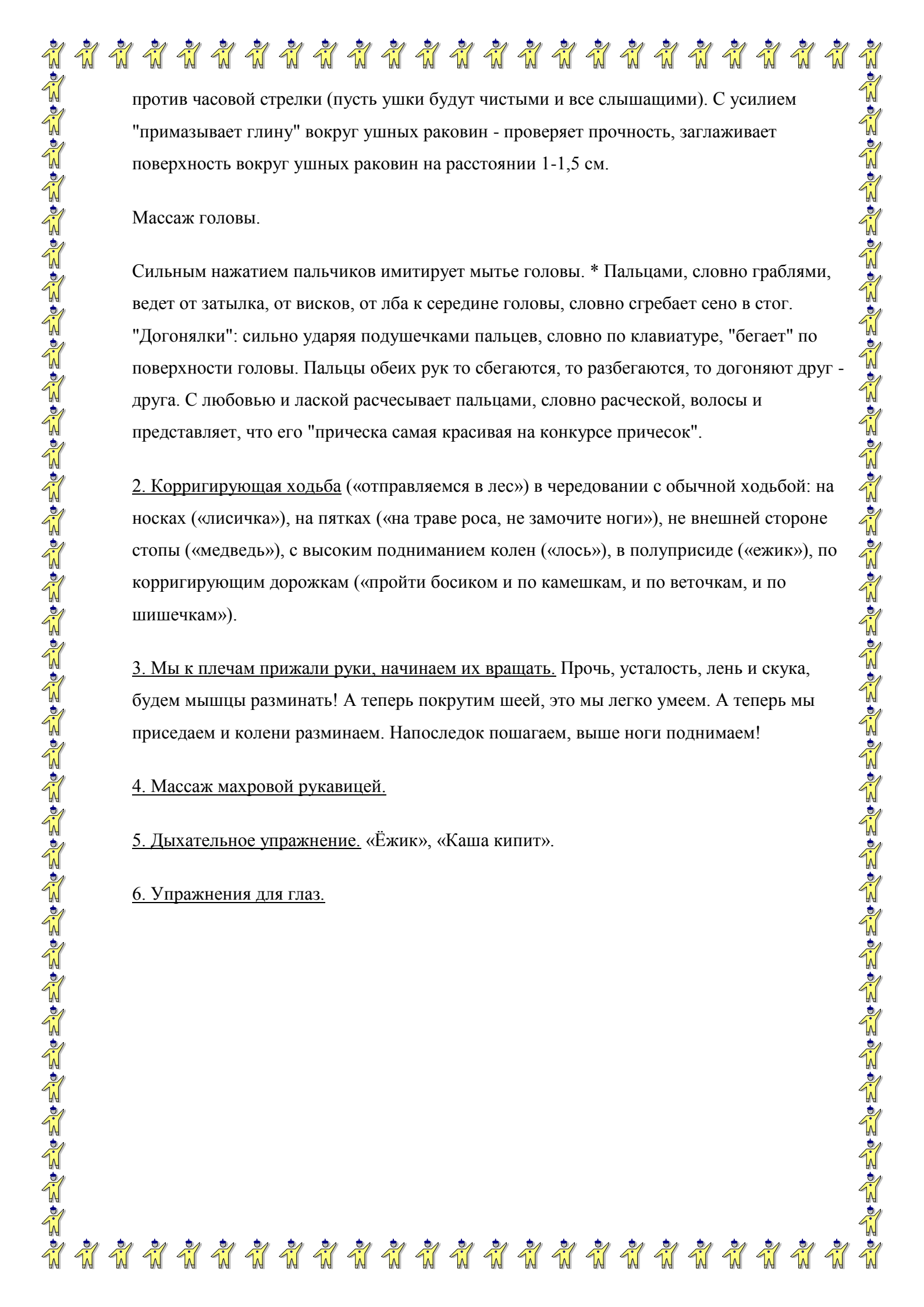
Согнуть ноги и подтянуть ноги к животу. Выпрямить. Пауза и опустить ноги.

«Пляска».

Руки под затылком, ноги приподняты. Развести ноги врозь и вернуться в исходное положение.

Массаж.

И. п. - сидя по-турецки. Ребенок лепит ушки для Чебурашки или для доброго, милого слона. Поглаживает ушные раковины по краям, затем по бороздкам внутри раковин, за ушами. Ласково оттягивает ушные раковины вверх, вниз, в стороны (по 5-6 раз в каждую сторону). Нажимает на мочки ушей ("вешает на них красивые сережки"). Лепит ушки внутри. Пальцами внутри раковины делает 7-8 вращательных движений по часовой, затем



против часовой стрелки (пусть ушки будут чистыми и все слышащими). С усилием "примазывает глину" вокруг ушных раковин - проверяет прочность, заглаживает поверхность вокруг ушных раковин на расстоянии 1-1,5 см.

Массаж головы.

Сильным нажатием пальчиков имитирует мытье головы. \* Пальцами, словно граблями, ведет от затылка, от висков, от лба к середине головы, словно сгребает сено в стог.

"Догонялки": сильно ударяя подушечками пальцев, словно по клавиатуре, "бегают" по поверхности головы. Пальцы обеих рук то сбегаются, то разбегаются, то догоняют друг - друга. С любовью и лаской расчесывает пальцами, словно расческой, волосы и представляет, что его "прическа самая красивая на конкурсе причесок".

2. Корректирующая 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 колен («лось»), в полуприседе («ежик»), по корректирующим дорожкам («пройти босиком и по камешкам, и по веточкам, и по шишечкам»).

3. Мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать. Прочь, усталость, лень и скука, будем мышцы разминать! А теперь покрутим шей, это мы легко умеем. А теперь мы приседаем и колени разминаем. Напоследок пошагаем, выше ноги поднимаем!

4. Массаж махровой рукавицей.

5. Дыхательное упражнение. «Ежик», «Каша кипит».

6. Упражнения для глаз.