**Комплекс «Растем здоровыми»**

*(1-2 неделя сентября)*

**(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

*Проводится в групповой комнате. Воспитатель.*

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

*(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл. Л.Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в группо­вую комнату.)*

* **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности;
* ходьба «змейкой» между кеглями;
* прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
* ходьба по гимнастическим палкам;
* подлезание под дуги;
* ходьба по коврикам с шипами;
* ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе);
* бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).

**Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха.

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза.

Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с).

Энергично произно­сить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с).

Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляем мышцы полости глотки) (10 с).

Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*

**Комплекс «Жучки-паучки»**

*(3-4 неделя сентября)*

***(с элементами корригирующей гимнастики)***

Проводится в постели.

Звучит спокойная музыка.

*Воспитатель.* Наступила весна, теплое время года. Просыпается все — природа, насекомые. Давайте представим, что мы с вами — жучки-паучки. Нам хорошо от теплого солнца.

* **«Потянулись жучки». И.** п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Хорошо потянуться — руки в стороны. Повторить три раза; темп медленный.
* **«Проснулись глазки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Погладить закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно (10 с); темп умеренный
* **Проснулись ушки». И.** п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Растирать уши снизу вверх и обратно до по­краснения и ощущения тепла (10 с); темп умеренный.
* **«Проснулись лапки». И.**п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять вперед руки и потрясти ими. Затем поднять ноги и тоже потрясти ими (10 с); темп быстрый.
* **«Жучки греются на солнышке».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поворот на живот. 2 — по­порот на спину. Повторить пять раз; темп умеренный.
* **«Жучки готовятся к прогулке». И.** п. — лежа на спи­не, руки за головой. Поднять правую ногу, согнутую **в** колене. Опустить. Поднять левую ногу, согнутую в колене. Опустить. Повторить четыре раза; темп уме­ренный.
* **«Веселые жучки». И.** п. — лежа на спине, руки вдоль ту­ловища. 1—3 — хлопки руками перед собой. 4 — вер­нуться в и. п. Повторить пять раз; темп быстрый.

*Воспитатель.* А сейчас жучки-паучки побегут по до­рожкам.

*(Воспитатель раскладывает ребристые дорожки — ков­рики из палочек). Дети идут по ков­рикам сначала медленно, затем быстрее (2 мин).)*

*Воспитатель.* Жучки-паучки устали, пора им и подкре­питься.

*(Дети одеваются.)*

**Комплекс «Дрессированная собачка»**

*(1-2 неделя октября)*

***(с элементами корригирующей гимнастики)***

*Проводится в групповой комнате.*

Звучит запись лая собаки, сначала тихо, затем громче. Воспитатель. Ребята, к нам в гости кто-то идет. Отга­дайте загадку — и узнаете нашего гостя.

В будке спит,

Дом сторожит.

Кто к хозяину идет,

Она знать дает.

*Дети.* Собачка.

*Воспитатель.* Правильно, собачка. Но к нам в гости придет сегодня не простая, а цирковая, дрессированная собач­ка. Вставайте с кроватей.

*(Воспитатель надевает маску собачки.)*

*Воспитатель.* Собачка знает много упражнений, она с вами проведет бодрящую гимнастику. Запоминайте упражне­ния и выполняйте их правильно.

**«Идем за собачкой»** — ходьба обычная.

* Ходьба «змейкой», руки за спиной.
* Ходьба на носках.
* Построение в круг.
* **«Собачка приветствует гостей». И.** п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклонить голову вперед. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза. *Указание:* резко голову не наклонять.
* **«Собачка рада детворе».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на плечах. Свести локти перед грудью. Вернуть­ся в и. п. Отвести локти максимально назад. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп умеренный. *Указа­ние:* спина прямая.
* **«Собачка веселит гостей». И.** п. — сед на полу, ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться руками носков ног, выпрямиться. Вернуться в и. п. Повторить че­тыре раза; темп умеренный.
* **«Собачка радует ребят».** И. п. — сидя на полу, ноги со­гнуты в коленях, руки в упор сзади. Повернуться на ягодицах на 360° сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить по три раза в каждую сторону; темп умеренный. *Указание:* при повороте помогать ру­ками.
* **«Собачка тренируется».** И. п. — лежа на спине, ноги вмес­те, руки вдоль туловища. Поднять правую ногу. Опустить. Поднять левую ногу. Опустить. Повторить по три раза каждой ногой; темп умеренный. *Указание:* руки от пола не отрывать.
* **«Собачка устала». И.** п.— лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги вверх. Хаотичные движения руками и ногами. Вернуться в и. п. Повторить четыре раза; темп быстрый.

Ходьба по кругу с одновременным проговариванием скороговорки: «Я несу суп, суп, суп. А кому? Псу, псу, псу». Повторить три раза, сначала медленно, затем бы­стро. *Указание:* желательно отработать проговаривание скороговорки с каждым из детей заранее. *(Дети благодарят собачку за гимнастику и идут одеваться. Собачка убегает.)*

**Комплекс «Просыпающиеся котята»**

*(3-4 неделя октября)*

***(с элементами самомассажа)***

*Проводится в постели.*

Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка», муз. В. Витлина, сл. Н. Найденовой.

*Воспитатель*. Ребята, а вы знаете, кто к вам приходил, пока вы спали? Отгадайте загадку:

Мохнатенькая, усатенькая,

Лапки мягоньки, а коготки востры.

*Дети.* Кошка.

*Воспитатель.* Правильно, кошка. Давайте поиграем. Мы сегодня с вами — маленькие пушистые котята.

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

|  |  |
| --- | --- |
| Кот решил котят учить,  Как же нужно лапки мыть.  Мы недалеко сидели, | *Дети растирают правую руку левой от кончиков пальцев вверх.* |
| Все движенья подглядели  Лапку правую потрем,  А потом ее встряхнем. | *Трясут правой рукой.* |
| Вот и левой лапке тоже  Правой лапкой мы поможем. | *Растирают левую руку правой. Трясут левой рукой.* |
| Ушко левое свое  Левой лапкой достаем,  Правое не забываем,  Лапкой правой умываем. | *Растирают уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла.* |
| Проведем по шерстке лапкой, Будет лобик чистый, гладкий. | *Проводят пальцами обеих рук: по лбу* *от середины к вискам.* |
| Дальше глазки закрываем,  Каждый гладим, умываем. | *Гладят закрытые глаза от переносицы к внешнему краю глаз и обратно* |
| Чистим носик осторожно | *Указательным пальцем энергично*  *проводят по крыльям носа.* |
| Грудку нам разгладить можно. | *Гладят и постукивают по груди* |
| Вот и чистые котята,  Вот и выспались ребята! | *Руки и ноги поднимают вверх*, *выполняют хаотичные движения.* |

*(Звучит колыбельная песенка «Серенькая кошечка». Ребята «котята» ложатся на живот и «точат» свои «коготки». Тихо «мяукают». Отдыхают. Воспитатель подходит к каждому ребенку и гладит его. Дети встают, одеваются.)*

**Комплекс «Поиграем с носиком»**

*(1-2 неделя ноября)*

***(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)***

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

*Воспитатель.*

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка. *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком. *(Звучит спокойная музыка.)*

* **«Найди свой носик». И.** п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.
* **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
* **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
* **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
* **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.

• «**Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

*(Дemu встают, переходят в групповую комнату. Проводятся* *дыхательные упражнения.)*

• **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

• **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произ­нося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.

* **"Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, вы­пячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умерен­ный.
* **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием ко­леней. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

*(Проводятся закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Забавная зарядка»**

*(3-4 неделя ноября)*

***(с цементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Проводится в групповой комнате.

*Деmu встают с кроватей и переходят в групповую комнату. Негромко звучит запись песни «Вместе весело шагать»(муз. В. Шаинского, сл. М. Матусовского.)*

|  |  |
| --- | --- |
| Ну, давайте поиграем —  Вот арена цирковая.  Мы шагаем по порядку  На забавную зарядку. | *Дети встают в круг. Идут друг за другом.* |
| Красный нос, костюм в заплатках —  Это клоун встал на пятки.  Мы ему покажем дружно,  Как ходить на пятках нужно. | *Идут на пятках.* |
| А за клоуном - болонка  Успевает тявкать звонко,  Танцевать забавно очень.  Вместе встанем на носочки. | *Идут на носках.* |
| Вот гимнасты на арене,  Высоко подняв колени,  В такт под музыку шагают,  Лентами в руках играют. | *Идут, высоко поднимая колени* |
| Тоже мы умеем так,  Перешли на быстрый шаг. | *Идут обычным шагом.* |
| А теперь аттракцион —  На арену вышел слон.  Через тумбы он шагал  Хобот высоко держал.  Мы движенья повторяем —  Кубики переступаем. | *Идут, перешагивая воображаемые препятствия.* |
| Дрессированной лошадке  Скучно просто цокать шагом.  Пони скачет быстро слишком —  Мы за ней бежим вприпрыжку. | *Бегут друг за другом.* |
| Превратился детский сад  В целый цирковой парад.  Медленно идем по кругу,  Улыбаемся друг другу.  Завершаем представленье. | *Идут друг за другом.* |
| Мы в хорошем настроенье! | *Встают в круг.* |
| Есть у клоуна Привычка:  Брызгать зрителей водичкой.  Чтоб не начал он шутить,  Будем сами ручки мыть! | *Закаливающие процедуры.* |

*Е. Виноградова*

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

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

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

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

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

Повторить четыре раза; темп быстрый.

* **«Насос».** И. п.— стойка ноги врозь.

|  |  |
| --- | --- |
| А теперь насос включаем,  Воду из реки качаем.  Влево — раз,  Вправо— два.  Потекла ручьем вода. | *Наклон влево, правая рука скользит вверх вдоль туловища (до под-*  *мышечной впадины), вернуться в*  *и. п. Наклон вправо, левая сколь-*  *зит вверх, вдоль туловища (до*  *подмышечной впадины), вернуться в и. п.* |

Повторить три раза, темп умеренный.

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

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

Повторить два раза; темп умеренный.

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

|  |  |
| --- | --- |
| Мы становимся все выше,  Достаем руками крыши.  На два счета поднялись, | *Потянуться на носках с подниманием рук вверх.* |
| Три, четыре — руки вниз. | *Вернуться в и. п.* |

Повторить пять раз; темп умеренный.

**Комплекс «Прятки»**

*(1-2 неделя декабря)*

***(с элементами дыхательной гимнастики)***

*Проводится в постели. Воспитатель.*

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка.

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

1 Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Ниши сонные ладошки  Просыпались понемножку,  В прятки весело играли —  Пальцы в кулачок сжимали.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Дети ритмично сгибают и разги­бают пальцы на руках.* |
| Пальчики на наших ножках  Знаютв парке все дорожки.  Проверяют — где там пятки,  И играют с нами в прятки.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.* |
| Мы почти уже проснулись,  Наши ручки потянулись,  Помахали над простынкой,  Дружно спрятались за спинку.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.* |
| Сцепим ручки мы в «замочек»  У себя над головой.  Правый, левый локоточек  Мы сведем перед собой.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой* |
| Не хотят коленки спать,  Им давно пора вставать.  Мы коленки выставляли,  Быстро ножки выпрямляли.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Сгибают и разгибают ноги в коленях.* |
| Наши ротики — молчок,  Тренируем язычок:  Его спрячем и покажем.  «Добрый день!» — мы звонко скажем.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Приоткрывают рот и быстро выбрасывают язык вперед, затем втягивают его назад.* |
| Будем глубоко дышать,  С шумом воздух выдувать.  Наши носики проснулись,  Мы друг другу улыбнулись!  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Через нос набирают с шумом воздух, задерживают дыхание на 1—2 с, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен.* |

*(Дети встают с кроватей. Выполняют упражнения.)*

* **«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Встали дружно на носочки,  Руки смотрят вверх у нас.  Как в лесу растут грибочки  Тик и мы растем сейчас.  Дождик капает грибной  Прямо в душе, за стеной.  Значит, будем умываться —  Для здоровья закаляться! | *Дети встают на носочки, тянут руки вверх. Опускают руки вниз.* |

*(Дети выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Спортивная прогулка»**

*(3-4 неделя декабря)*

***(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Проводится в групповой комнате.

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

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Мы хотим друзей позвать  В летнем парке погулять.  Шли сначала тихим шагом,  Смотрим — ручеек с оврагом.  Чтоб пройти через мосточки,  Дружно встали на носочки. | *Ходьба на носках.* |
| Глазки выше поднимаем  И уверенно ступаем. | *Ходьба обычная.* |
| Встретили в лесу мишутку  И спросить решили в шутку:  - Можешь, мишка, научить  Нас на пяточках ходить?  Мы за мишкой повторяли,  И шагали, и шагали. | *Ходьба на пятках.* |
| Шли по солнечной лужайке.  Вышел длинноухий зайка. | *Ходьба обычная* |
| — Скок да скок перед кустом.  Тоже прыгать так начнем. | *Прыжки* |
| Зайка очень удивился,  По делам заторопился.  Ничего сказать не смог  И пустился наутек.  Очень быстро мы бежали,  Только зайку не догнали. | *Бег обычный.* |
| Рядом с озером глубоким  Тихо уж шуршал в осоке.  Мы ведь тоже так умеем  — Извиваясь, бегать «змейкой». | *Бег змейкой* |

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

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

Лист улитки доедали

И за нами наблюдали.

Их давайте развлечем — Как улитки поползем.

Сядем и одновременно

Будем, обхватив коленки,

Ножки выставлять вперед, — Кто быстрее всех ползет?

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

Вдруг по камню у реки

Пробежали паучки.

Ноги шире, а руками

Упираемся в песок.

Три, четыре, три, четыре

— Так шагает паучок.

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

Все притихли, замолчали

И по дому заскучали.

Прибегаем со всех ног,

А навстречу — наш щенок.

Начал хвостиком вилять

— Очень просит поиграть.

Мы на четвереньках с ним

Друг за другом

Круг за кругом,

Как веселые собачки,

Быстро-быстро побежим.

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

Мы дышали и играли,

Много нового узнали.

Руки тянем высоко,

Вот как дышится легко!

Вдох глубокий через носик,

Выдох! Хором произносим: «Вот какие мо-лод-цы!»

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

**Комплекс «Веселый зоопарк»**

*(1-2 неделя января)*

***(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели.

Воспитатель. Дети, за вами было интересно смотреть, когда вы спали. Кто-то сопел, как малень­кий котенок, кто-то во сне потягивался, как лисенок, **а** кто-то уткнулся в подушку, как маленький медвежо­нок. Давайте сейчас своими упражнениями изобразим не­которых животных.

* **«Звери проснулись».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Зевнуть и хорошо потянуться. Повторить несколько раз; темп медленный. Воспитатель. А теперь, дети, отгадайте загадку.

Эта рыжая плутовка и коварна, и хитра.

Быстрых зайцев ловит ловко,

Кур ворует со двора.

И мышами поживиться Любит шустрая... *С. Михалков*

*Дети.* Лисица.

* **«Хитрая лисичка».** Улыбнуться, как хитрая лисичка. Повторить несколько раз.

Воспитатель. Отгадайте загадку:

В лесу зимой холодной ходит злой, голодный.

Он зубами щелк! Это серый...

*Дети.* Волк.

* **«Приветствие волчат». И.** п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Руки поднести к груди, затем вытянуть вперед. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. Воспитатель. Дети, филин — это кто? Птица или жи­вотное? *{Ответы детей)*
* **«Филин». И.** п. — лежа на спине, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, выпячи­вая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф ф-ф». Повторить четыре раза; темп медленный.
* **«Ловкие зайчата».** И. п. — лежа на спине, руки вверх н головой. Поднять ноги, пальцами рук достать до пальцев ног. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.
* **«Ловкие обезьянки».** И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. По команде воспитателя «Животик» повернутьсяна живот. По команде «Спинка» повернуться на спину. Повторить пять раз; сначала умеренно, затем быстро.
* «**Рычание медвежат».** Сделать вдох носом. На выдохе про­тяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая пальчиками обеих рук по крыльям носа.
* **«Сильный слон».** И. п. — лежа на спине; ноги согнуты в коленях. 1—3 — имитация ходьбы. 4 — вернуться в и. п. (30 с). Темп умеренный.

Воспитатель. Какой замечательный у нас получился зоопарк**.** Вы не только красиво и правильно показали предложенных животных, но и все уже проснулись. Вставайте с кроватей, одевайтесь, умывайтесь.

Водичка, водичка,

Умой мое личико,

Чтобы глазки блестели,

Чтобы щечки краснели,

Чтоб смеялся роток,

Чтоб кусался зубок.

*Русская народная потешка*

**Комплекс «Растем здоровыми»**

*(3-4 неделя января)*

**(с *элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

*Проводится в групповой комнате. Воспитатель.*

Кто, кто в этой спальне живет?

Кто, кто вместе с солнышком встает?

Это Маши, Саши, Даши — все проснулись,

С боку на бок вместе дружно повернулись,

Вдруг, откинув одеяла, улыбнулись

И сказали дружно-дружно:

«Мы проснулись!»

*(Звучит песня «Белые кораблики», муз. В. Шаинского, сл. Л.Яхнина. Дети встают с кроватей и проходят в группо­вую комнату.)*

* **«Дорожка здоровья».** Ходьба по ребристой поверхности;
* ходьба «змейкой» между кеглями;
* прыжки на двух ногах из обруча в обруч;
* ходьба по гимнастическим палкам;
* подлезание под дуги;
* ходьба по коврикам с шипами;
* ходьба по мокрым соленым дорожкам (по полотенцу, смоченному в солевом растворе);
* бег по сухим дорожкам (по сухим полотенцам, одеялам и т.д.).

**Дыхательные упражнения.** Вдох левой ноздрей, правая - закрыта; выдох — правой (при этом закрыта левая). *Указание:* выдох длиннее вдоха.

Сделать вдох носом, на выдохе протяжно тянуть «м-м-м-м-м», одновременно постукивая указательными пальцами по крыльям носа; повторить два раза.

Энергично произносить «н — б» (произношение этих звуков укрепляет мышцы губ) (10 с).

Энергично произно­сить «т — д» (произношение этих звуков укрепляет мышцы языка) (10 с).

Высунуть язык, энергично произносите «к — г», «н — г» (произношение этих звуков укрепляем мышцы полости глотки) (10 с).

Несколько раз зевнуть и потянуться. *(Дети одеваются и готовятся к полднику.)*

**Комплекс «Любимые игрушки»**

*(1-2 неделя февраля)*

***(с элементами корригирующей и дыхательной гимнастики)***

*Проводится в постели, затем в групповой комнате.*

Звучит песня про Буратино из телефильма «Приключения Буратино», муз. А. Рыбникова, сл. Ю. Энтина.

*Воспитатель.* Дети, к нам кто-то идет в гости. Слышите, гость уже стучится в дверь?

*(Появляется Буратино.)*

*Буратино.* Здравствуйте, ребята! Я знаю, что вы любил играть с игрушками. И у каждого из вас есть своя любимая игрушка. Сегодня мы покажем своими упражнениями разные игрушки. Но сначала отгадайте загадку про игрушку, которая очень нравится девочкам.

Может, хочешь поиграть

И меня на руки взять,

На прогулку отвести

И косички заплести?

Уложи меня в коляску,

Я тогда закрою глазки.  *Е. Виноградова*

*Дети.* Это кукла.

*Буратино.* Правильно, это кукла.

* «**Кукла».** И. п. — лежа на спине.

|  |  |
| --- | --- |
| Любим мы играть и даже  Кукол вам сейчас покажем  Ровно улеглись в постели  И направо посмотрели,  Тут же глубоко вздохнули  И головки повернули. | *Дети поворачивают голову направо* — *вдох.* |
| А теперь мы выдыхаем,  Смотрим вверх и отдыхаем,  Дышим ровно, не спешим,  То же влево повторим | *Выдох, возвращаются в и. п. Пово рачивают голову налево — вдох, возвращаются в и.п.— выдох.* *Повторить три раза; темп умеренный* |

*Е. Виноградова*

*Указание:* не выполнять резких движений головой.

*Буратино*. Отгадайте следующую загадку.

Что за странный

Человечек деревянный

На земле и под водой

Ищет ключик золотой?

Всюду нос сует он длинный.

Кто же это?..

*Дети.* Буратино.

*Буратино.* Я рад, что вы сразу отгадали загадку про меня.

* **Буратино».** И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. I — одновременно поднять руки и ноги. 2 — вернуться и и. п. Дыхание произвольное. Повторить четыре раза; темп умеренный.

*Буратино.* Молодцы! Теперь еще загадка.

Совсем не нужен ей водитель,

Ключом ее вы заведите —

Колесики начнут крутиться.

Поставьте, и она помчится. *(Ответы детей.)*

* **«Заводная машина».** И. п. — лежа на спине. 1 — враща­тельные движения руками перед грудью («завелся мотор»). 2—3 — вращательные движения ногами. 4 — вернуться в и. п. Повторить три раза; темп сначала умеренный, за­тем быстрый, в конце медленный.

Буратино. И эта загадка про персонаж из сказки. Угадайте, какой?

Перед волком не дрожал,

От медведя убежал.

А лисице на зубок

Все ж попался... *(Ответы детей.)*

* **«Колобок».** И. п. — сидя, ноги вместе, упор руки сзади. 1—2 — согнуть ноги в коленях, притянуть к груди, обхватить их руками. 3—4 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино. Послушайте следующую загадку.

Зверь смешной в огромной клетке

С ветки прыгает на ветку.

Ест бананы, сладости

К общей детской радости. *(Обезьяна)*

* **«Забавная обезьянка». И.** п. — лежа на животе. 1 —поворот на спину. 2 — вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный.

Буратино.

Легкий, круглый, но не мяч,

И не прыгает он вскачь.

На веревочке висит,

Зазеваюсь — улетит. *(Ответы детей)*

* **«Надуем воздушный шарик».** И. п. — сидя на кровати. Через нос с шумом набрать воздух, задерживая дыхание на 1—2 с. С шумом выдохнуть воздух через губы сложенные трубочкой, произнося звук [у]. *Указаны* учить детей делать вдох, продолжительностью 3 с, вы дох — 6 с.

*Буратино.* Ребята, мне очень нравится, как вы выполняете упражнения. Мне стоит у вас поучиться. Можно, я еще приду к вам в гости?

*Воспитатель.* Конечно, приходи, Буратино. А хочешь с нами поиграть?

*Буратино.* Хочу.

*Воспитатель.* Ребята, вставайте с кроватей, и давайте поиграем с Буратино.

*Проводится игра с воздушным шариком: Буратино бросает шарик одному из детей, тот, поймав, бросает шарик следующему.)*

*Буратино.* Ребята, у вас в детском саду весело и интересно Мне даже не хочется уходить. Но меня ждут друзья. *(Дети прощаются с Буратино.)*

**Дыхательное упражнение.** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую нозд­рю (левая закрыта указательным пальцем).

*Воспитатель.* А теперь пора одеваться. Вас ждут ваши любимые игрушки.

**Комплекс «Играем и танцуем»**

*(3-4 неделя февраля)*

***(музыкально-ритмическая)***

*Проводится в групповой комнате. Воспитатель.*

Ясный день — цветы смеялись, Бабочки к цветам слетались, В солнечных лучах купались. А ребята просыпались. Очень нравится опять нам играть и танцевать.

*Е. Виноградова*

*(Дети встают с кроватей, переходят в групповую комнату. Проводится музыкально-ритмическая гимнастика (описание движений А. Бурениной) под песню «Зверобика», муз. Б. Савельева****,*** *сл. А. Хаита и А. Левенбука. Из детей выбираются четверо**ведущих: «кошка», «змея», «цапля» и «обезьяна». Если иг­ра проводится с детьми 3—5 лет, в центр выходит воспи­татель.)*

**Зверобика**

|  |  |
| --- | --- |
| Уселаськошка на окошко  И стала лапой уши мыть.  Понаблюдав за ней немножко,  Ее движенья можно повторить. | *В центр выходит «кошка» и вы­полняет движения по тексту. Ос­тальные дети повторяют движе­ния за «кошкой».* |
| *Припев.* Раз, два, три — ну-ка, повтори!  Три, четыре, пять —  повтори опять!  Очень хорошо!  Змея ползет лесной тропою,  Как лента по земле скользит.  А мы движение такое  Рукою можем вам изобразить.  *Припев.* | *На припеве повторяются движения животных, описанные в предшествующем куплете.* На *последние слова дети делают*  *три хлопка.*  *В центр выходит «змея», рукой*  *показывает, как движется*  *змея. Остальные дети повторяют эти движения.* |
| Мартышка к нам спустилась с ветки,  Мартышку надо уважать —  Ведь обезьяны наши предки,  А предкам, детки, надо подражать.  *Припев.* | *В центр выходит «обезьяна»*  *имитирует движения обезъяны.*  *Остальные дети повторяют*  *эти движения.* |
| Весь день стоит в болоте цапля  И ловит клювом лягушат  Не трудно так стоять ни капли  Для нас, для тренированных ребят.  *Припев.* | *В центр выходит «цапля», затем* *стоит на одной ноге. Остальные* *дети повторяют стойку.* |
| Живет на свете очень много  Мартышек, кошек, птиц и змей,  Но, человек, ты друг природы  И должен знать повадки всех зверей.  *Припев.* | *Все дети идут по кругу.*  *Идут к центру, поднимая руки* *вверх. Отходят назад, одновременно хлопая в ладоши над головой. В заключение выполняют наклон вниз, руки расслаблены.* |

*Воспитатель.*

Встали в круг мартышки, змейки,

Птички, котики и кошки.

Вот как двигаться умеем!

Отдохнуть пора немножко.

Предлагаем поиграть

— Хорошенько подышать.

Вот пищащие игрушки,

Из резины все зверушки.

Кто-то выберет утенка,

Или рыбку, иль мышонка.

Их начнем в руках сжимать

— Будут голос подавать.

Там, где дырочка, игрушку

Мы прихватим за бочок,

— И зверушки все — молчок!

А теперь давайте сами

Дружно посопим носами.

*Е. Виноградова*

(*Проводятся упражнения на дыхание.)*

Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем),

выдох через правую ноздрю (левая закрыта). Повторить три раза.

Выдох через нос, задержка дыхания, выдох через рот.

Повторить два раза.

*Указание:* выдох длиннее вдоха.

**Комплекс «Поиграем с ушками»**

*(1-2 неделя март)*

***(с элементами самомассажа)***

Проводится в постели.

*Воспитатель.*

Непоседы, хохотушки,

Для чего нужны нам ушки?

Отвечайте поскорей,

Вспоминайте про зверей.

Кошка ушки навострила,

Мышку взглядом проводила.

Приподнимет ухо пес —

Словно задает вопрос.

Зайка ушком поведет —

Кто с ним рядом, узнает.

Жарко. В джунглях ходит слон,

И ушами машет он.

Есть, представьте, ушки

У птиц и у лягушек.  *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с ушками. *(Звучит спокойная музыка.)*

*•* **«Покажите ушки».**

|  |  |
| --- | --- |
| Ушки ты свои найди  И скорей мне покажи. | *Дети с закрытыми глазами находят уши и слегка дергают за них. П*о*вторить пять раз.* |

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

* **«Похлопаем ушами».** Завести ладони обеих рук за уши и загнуть уши вперед сначала мизинцем, а потом всей остальными пальцами. Прижав ушные раковины к голове, резко отпустить их. При этом ребенок должен слышать хлопок. Повторить пять раз.
* **«Надеваем сережки на уши».** Захватить кончиками больших и указательных пальцев обеих рук мочки ушей и тянуть их вниз, затем отпустить. Повторить пять—шесть раз.

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

**• Крисивые ушки».** Указательными и большими пальцами обеих рук растирать уши снизу вверх и сверху вниз до покраснения и ощущения тепла в течение 30 с.

**• Моем за ушками».** Растирать за ушами до ощущения тепла в течение 20 с.

**•Согреем наши ушки».** Согреть ладошки, потерев друг о друга до ощущения тепла. Затем приложить к ушам и потереть ими всю раковину.

( *Дети встают. Выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Забавный Буратино»**

*(3-4 неделя март)*

***(с элементами дыхательной гимнастики и точечного массажа)***

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

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

* **«Красивый лоб».** И. п. — лежа на спине. Провести пальца­ми обеих рук по лбу от середины к вискам. Повторить пять раз; темп умеренный.
* **«Смеющиеся глаза».** И. п. — лежа на спине. Потереть ладош­ки друг о друга, приложить к глазам. Повторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Рисуем брови».** И. п. — лежа на спине. Указательными пальцами обеих рук с нажимом провести по бровям. По­вторить четыре раза; каждый ребенок выполняет в инди­видуальном темпе.
* **«Длинный нос». И.** п. — лежа на спине. Указательным паль­цем энергично провести по крыльям носа. Повторить четыре раза; темп быстрый. В конце упражнения показать, какой длинный нос у Буратино, слегка подергать себя за нос.
* **«Смешные уши».** И. п.— лежа на спине. Растирать уши снизу вверх и обратно до покраснения и ощущения тепла (20 с); каждый ребенок выполняет в индивидуальном темпе.
* **«Покажем руки». И.** п. — лежа на спине. Похлопывание правой рукой по левой снизу вверх, затем сверху вниз. Похлопывание левой рукой по правой снизу вверх, затем сверху вниз (20 с); темп умеренный.
* **«Покажем ноги». И.**п.— лежа на животе, руки в стороны. Согнуть ноги в коленях и помахать ими в воздухе. Повто­рить пять раз; темп быстрый.
* Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — сидя, ноги слегка раздвинуты, руки опущены. 1 — вдох. 2—4 — выдох. На выдохе произнести «ах-х-х». Повторить три раза.

*Указание:* вдох и выдох медленные. *(Звучит песня из телефильма «Приключения Буратино», муз.Л. Рыбникова, ел. Ю. Энтина. Дети встают и одеваются.)*

**Комплекс «Прилетели воробьи»**

*(1-2 неделя апрель)*

**(с *элементами дыхательной гимнастики)***

Проводится в групповой комнате.

Воспитатель негромко стучит по окну.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, к нам в гости при­летели веселые воробьи. Поскорее просыпайтесь, веселее под­нимайтесь.

*{Воспитатель предлагает посмотреть на птиц. Дети за окном видят настоящих воробьев или вырезанных из бумаги и заранее вывешенных за окном.)*

Воспитатель. Давайте поиграем. Мы с вами сегодня — воробьи-воробышки, маленькие добрые птички.

* Ходьба обычная друг за другом (10 с).
* Ходьба на носочках (10 с).
* Медленный бег (10 с).
* Построение в круг.
* Дыхательное упражнение «Ах!» И. п. — стоя, руки вниз. Вдох, задержать дыхание, выдыхая, произнести «а-ах-х-х». Повторить два раза.
* **«Воробышки машут крыльями».** И. п. — ноги слегка рас­ставлены, руки — за спину. Руки в стороны, помахать всей рукой и кистью. Спрятать руки за спину. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* сохранять устойчивое по­ложение тела.
* **«Спрятались воробышки».** И. п. — ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, опустить голову, обхватить голову руками. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умерен­ный. *Указание:* после приседания хорошо выпрямиться.
* **«Воробышки дышат». И.** п. — ноги расставлены, руки опу­щены. Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть «ч-и-и-и-р-и-и-к», одновременно постукивая пальцами по крыльям носа. Повторить три раза; темп медленный. *Ука­зание:* вдох короче выдоха.
* **«Воробышки греются на солнышке». И.** п. — лежа на спине, руки — вверх. Поворот на живот. Вернуться в и. п. Повто­рить пять раз; темп быстрый.
* **«Воробышки радуются».** И. п. — ноги слегка расставле­ны, руки опущены. Восемь—десять подпрыгиваний на месте, чередуя с ходьбой на месте. Повторить три раза.
* Ходьба врассыпную в медленном темпе (20 с). Дыха­тельное упражнение **«Дуем на крылышки».** Вдох — на 1, 2 счета; выдох — на 1, 2, 3, 4 счета (20 с).
* Ходьба по ребристым дорожкам.
* Одевание.

**«Прятки»**

*(3-4 неделя апреля)*

***(с элементами дыхательной гимнастики)***

Проводится в постели.

Воспитатель:

Птичка села на окошко,

Во дворе мяучит кошка.

Разбудить решили нас.

Все! Окончен тихий час!

Просыпайтесь, дети, я хочу предложить вам поиграть в прятки.

*(Дети ложатся поверх одеял. Звучит спокойная музыка.)*

Автор стихотворного текста Е. Виноградова.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Ниши сонные ладошки  Просыпались понемножку,  В прятки весело играли —  Пальцы в кулачок сжимали.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Дети ритмично сгибают и разги­бают пальцы на руках.* |
| Пальчики на наших ножках  Знаютв парке все дорожки.  Проверяют — где там пятки,  И играют с нами в прятки.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Ритмично сгибают и разгибают пальцы на ногах.* |
| Мы почти уже проснулись,  Наши ручки потянулись,  Помахали над простынкой,  Дружно спрятались за спинку.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Поднимают руки перед собой. Машут ими перед собой. Убирают руки за спину.* |
| Сцепим ручки мы в «замочек»  У себя над головой.  Правый, левый локоточек  Мы сведем перед собой.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Руки за головой. Дети сводят и разводят локти перед собой* |
| Не хотят коленки спать,  Им давно пора вставать.  Мы коленки выставляли,  Быстро ножки выпрямляли.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Сгибают и разгибают ноги в коленях.* |
| Наши ротики — молчок,  Тренируем язычок:  Его спрячем и покажем.  «Добрый день!» — мы звонко скажем.  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Приоткрывают рот и быстро выбрасывают язык вперед, затем втягивают его назад.* |
| Будем глубоко дышать,  С шумом воздух выдувать.  Наши носики проснулись,  Мы друг другу улыбнулись!  Вот так, вот так  Делаем зарядку  Вот так, вот так  Мы играем в прятки! | *Через нос набирают с шумом воздух, задерживают дыхание на 1—2 с, с шумом выдыхают воздух через губы, сложенные трубочкой, произнося звук [у]. Выдох удлинен.* |

*(Дети встают с кроватей. Выполняют упражнения.)*

* **«Вырастем большими».** И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх, хорошо прогнуться, подняться на носки — вдох. Опустить руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох. Выдыхая, произносить «у-х-х-х». Повторить четыре-пять раз.

Воспитатель.

|  |  |
| --- | --- |
| Встали дружно на носочки,  Руки смотрят вверх у нас.  Как в лесу растут грибочки  Тик и мы растем сейчас.  Дождик капает грибной  Прямо в душе, за стеной.  Значит, будем умываться —  Для здоровья закаляться! | *Дети встают на носочки, тянут руки вверх. Опускают руки вниз.* |

*(Дети выполняют закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «В гостях у солнышка»**

*(1-2 неделя мая)*

***(с использованием методов снятия психоэмоционального***

***напряжения и самомассажа)***

Проводится сначала в постели, затем в групповой комнате.

Играет спокойная музыка. В окна заглядывает солнышко.

Воспитатель подходит к каждому ребенку, гладит его по голове.

Воспитатель. Ребята, посмотрите, как светло и тепло

у нас в спальне.

А знаете ли вы, почему? К нам в гости заглянуло солнышко.

*(Проводится игра «Солнечный зайчик».)*

Воспитатель. Солнечный зайчик заглянул вам в глазки. Закройте их. Он побежал дальше по лицу, вы нежно погладьте зайчика ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щечках, на подбородке. Поглаживайте его аккуратно, чтобы не спугнуть. Теперь погладьте его на голове, шее, затем животике, руках, ногах. Он забрался за шиворот — погладьте его и там. Он не озорник — он просто любит ласкать вас, а вы погладьте его и подружитесь с ним.

Вставайте, и давайте поиграем с солнечным зайчиком. *(Дети встают с кроватей и переходят в групповую комнату.)*

* **«Улыбнись солнышку».** И. п. — стоя, ноги слегка расстав­лены, руки на плечах. Правую ногу и правую руку вперед, ладошка вверх, улыбнуться. Вернуться в и. п. То же самое выполнить другой рукой и ногой. Вернуться в и. п. Повто­рить три раза; темп умеренный. *Указание:* быть вниматель­ным, четко выполнять задание: одновременно действовать правой рукой и правой ногой.
* **«Играем с солнышком».** И. п. — сидя, ноги согнуты в ко­ленях, колени обхвачены руками. Поворот на ягодицах, переступая ногами, на 360°. Вернуться в и. п. Повторить пять раз; темп умеренный. *Указание:* при повороте руками не помогать.
* **«Играем с солнечными лучами».** И. п. — сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладошками хлоп­нуть по коленям. Вернуться в и. п. Повторить шесть раз; темп быстрый. *Указание:* ноги в коленях не сгибать.
* **«Отдыхаем на солнышке». И.** п. — лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в и. п. Перекатиться на левый 6oк. Вернуться в и. п. Выполнить по три раза в каждую сторону, темп умеренный.

Воспитатель. А вы знаете игру про солнышко? *{Проводится подвижная игра «Солнышко и дождик». По команде «Солнышко» дети бегают по залу, по команде «Дождик» приседают. Игра проводится два раза. Дети прощаютс*я *с солнышком.)*

* Ходьба по залу в медленном темпе (15 с). *(Проводятся закаливающие процедуры.)*

**Комплекс «Поиграем с носиком»**

*(3-4 неделя мая)*

***(с элементами дыхательной гимнастики и самомассажа)***

Проводится в постели, затем в групповой комнате.

*Воспитатель.*

Если нас, ребята, спросят,

Для чего же нужен носик,

Что мы будем отвечать?

Помогает нам дышать,

Аромат цветов вдыхать,

Фруктов, супа, булок сдобных

Вкус и запах различать. А еще ведь так удобно

На носу очки держать.

Если вы еще в кроватках,

Есть для носиков зарядка. *Е. Виноградова*

Давайте поиграем с носиком. *(Звучит спокойная музыка.)*

* **«Найди свой носик». И.** п. — лежа на спине. С закрытыми глазами найти нос и подергать его за кончик. Повторить пять раз.
* **«Носик дышит».** Взрослый предлагает детям закрыть рот, крепко сжать губы, затем сделать глубокий вдох через нос. Повторить четыре раза; темп умеренный.
* **«Носик тренируется».** Вдох. На вдохе через нос ребенок оказывает сопротивление воздуху, надавливая указательными пальцами обеих рук на крылья носа. На выдохе руки от носа убрать. Выдох через нос. Повторить три раза. Темп медленный.
* **«Носик радуется».** Вдох через левую ноздрю (правая закрыта указательным пальцем), выдох через правую ноздрю (левая закрыта указательным пальцем). Выполнить восемь—десять вдохов — выдохов; темп умеренный.
* **«Носик шалунишка».** Вдох. На выдохе ребенок постукивает указательными пальцами обеих рук по крыльям носа и произносит «м-м-м». Повторить четыре раза.

• «**Массаж носика».** Поглаживание носа от крыльев к переносице и наоборот. Повторить три раза.

*(Дemu встают, переходят в групповую комнату. Проводятся* *дыхательные упражнения.)*

• **«Паровозик».** Ходьба по комнате с попеременными движениями руками, согнутыми в локтях. Вдох. На выдохе произносить «чух-чух-чух» (20—30 с).

• **«Петух».** И. п. — стойка, ноги врозь. 1- вдох, развести руки в стороны. 2—4 — выдох, опустить руки, при этом хлопая по бедрам и произ­нося «ку-ка-ре-ку». Повторить четыре—пять раз; темп умеренный.

* **"Каша кипит».** И.п. — сед, одна рука лежит на животе, другая — на груди. Втягивая живот — вдох, вы­пячивая живот — выдох. Выдыхая, громко произносить «ф-ф-ф-ф». Повторить три—четыре раза; темп умерен­ный.
* **«Шагом марш!»** Ходьба с высоким подниманием ко­леней. На два шага — вдох, выдох — на три шага (30-40 с).

*(Проводятся закаливающие процедуры.)*